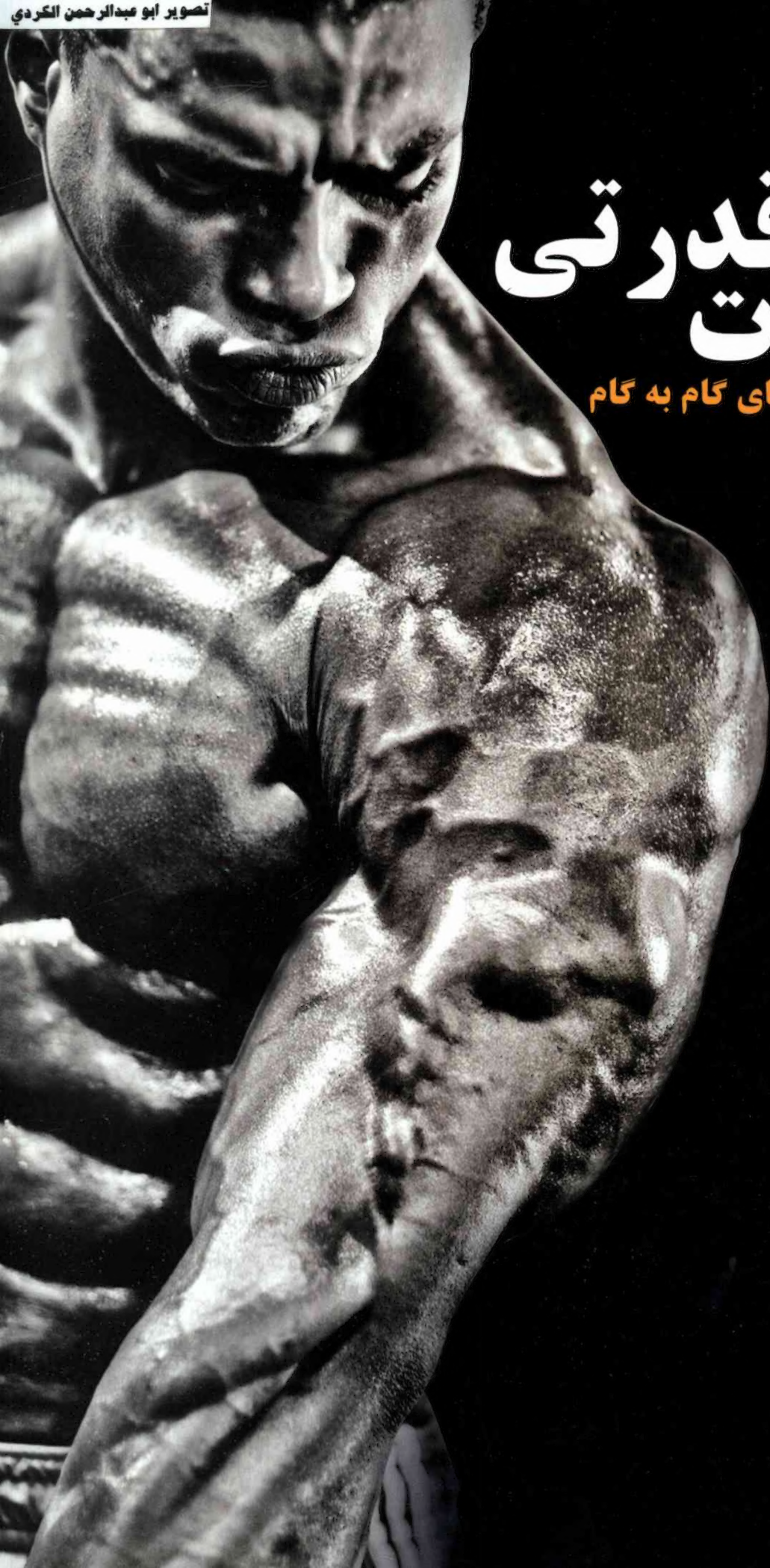


قدرتی تمرینات

راهنمای گام به گام



منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

به نام خداوند جان و خرد

تمرینات قدرتی

راهنمای گام به گام

پرورش اندام

گرت جونز

ترجمه:

علی پشابادی

سید محمد حسینی

محمدرضا محمودخانی

تمرینات قدرتی راهنمای گام به گام پرورش اندام

گرت جونز

ترجمه: علی پشابادی، سید محمد حسینی، محمدرضا محمودخانی

ویراستار: ناصر فتوگرافی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رحلی - ۲۵۶ صفحه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فروست: ۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۸۷-۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴

سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com

فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۸

سرشناسه: جونز، گرت / Jones, Gareth

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات قدرتی، راهنمای گام به گام، پرورش اندام / نویسنده گارس جونز: ترجمه علی پشابادی، سیدمحمد حسینی، محمدرضا محمودخانی.

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.؛ مصور (رنگی)، جدول (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۸۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Strength training the complete step-by-step guide to a stronger sculpted body.

موضوع: بدن سازی

موضوع: تمرین با وزنه

موضوع: تمرین (ورزش)

شناسه افزوده: پشابادی، علی، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده: حسینی، سیدمحمد، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده: محمودخانی، محمدرضا، ۱۳۶۴ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ج۹/ GV۵۴۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۱۴۶۹۳

فهرست

شنای سوئدی.....	۱۲۰
شنای زورخانه‌ای.....	۱۲۱

۶ شانه

پرس نظامی هالتز.....	۱۲۴
پرس سرشانه با دمبل.....	۱۲۵
کول باهالتز.....	۱۲۶
شراگ شانه با دمبل.....	۱۲۸
شراگ شانه هالتز از نیمه (سرزانو).....	۱۲۹
نشر از جلو.....	۱۳۰
نشر از پهلو.....	۱۳۱
نشر از پهلو خم.....	۱۳۲
چرخش مترسک.....	۱۳۴
چرخش خارجی بازو دمبل.....	۱۳۴
چرخش داخلی بازو.....	۱۳۶
چرخش خارجی بازو.....	۱۳۶

۷ بازو

دپ روی نیمکت.....	۱۴۰
دپ روی میله.....	۱۴۱
پشت بازو تک دمبل ایستاده.....	۱۴۲
پشت بازو هالتز نشسته.....	۱۴۳
پشت بازو خوابیده.....	۱۴۴
پشت بازو و تک دمبل خم.....	۱۴۴
پرس سینه دست جمع.....	۱۴۶
پشت بازو سیم کش ایستاده.....	۱۴۸
پشت بازو سیم کش از روی سر.....	۱۴۸
جلو بازو هالتز.....	۱۵۰
جلو بازو دمبل شیب دار.....	۱۵۲
جلو بازو تمرکزی.....	۱۵۲
جلو بازو لاری (دمبل).....	۱۵۴
جلو بازو سیم کش ایستاده.....	۱۵۴
جلو بازو معکوس هالتز.....	۱۰۶
جلو بازو معکوس سیم کش.....	۱۵۶
باز کردن مج.....	۱۵۸
خم کردن مج.....	۱۵۸

۸ ناحیه مرکزی و شکم

کرانچ شکم.....	۱۶۲
دراز نشست.....	۱۶۳
کرانچ معکوس.....	۱۶۴

اسکات تک پا هالتز از بالای سر.....	۶۹
اسکات بلغاری هالتز.....	۷۰
اسکات بلغاری دمبل.....	۷۱
لانچ با هالتز.....	۷۲
لانچ با هالتز بالای سر.....	۷۳
لانچ به جلو.....	۷۴
لانچ به پهلو.....	۷۵
بالا رفتن از پله با هالتز.....	۷۶
پرس پا ۴۵ درجه.....	۷۸
پشت ران با دستگاه.....	۸۰
جلو ران با دستگاه.....	۸۰
دور کننده ران با دستگاه.....	۸۲
داخل ران با دستگاه (نزدیک کننده).....	۸۲
ساق ایستاده با دستگاه.....	۸۴
لیفت مرده زانو صاف.....	۸۵
لیفت مرده با هالتز.....	۸۶
لیفت رومانیایی.....	۸۸

۴ پشت

بارفیکس کمکی.....	۹۲
زیر بغل سیم کش.....	۹۳
بار فیکس.....	۹۴
زیر بغل قایق (پارویی) نشسته سیم کش.....	۹۶
زیر بغل پارویی ایستاده با سیم کش.....	۹۸
زیر بغل تک دمبل خم.....	۹۸
زیر بغل هالتز خم.....	۱۰۰
بالاور با هالتز.....	۱۰۲
سلام ژاپنی (صبح بخیر) با هالتز.....	۱۰۴
فیله.....	۱۰۴
زیر بغل دمبل روی میز شیب دار.....	۱۰۶
زیر بغل سیم کش (پایین کشیدن) آرنج صاف ایستاده.....	۱۰۶

۵ سینه

پرس سینه (پرس نیمکت) هالتز.....	۱۱۰
پرس سینه (پرس نیمکت) دمبل.....	۱۱۰
پرس بالا سینه هالتز (پرس نیمکت شیب دار).....	۱۱۲
پرس بالا سینه دمبل (پرس نیمکت شیب دار).....	۱۱۲
پروانه نیمکت شیب دار دمبل (قفسه بالا سینه دمبل).....	۱۱۳
کراس اوو با سیم کش.....	۱۱۶
پرس سینه با دستگاه.....	۱۱۸

مقدمه.....	۶
گالری تمرینات.....	۸
نمودار آناتومی.....	۱۲

۱ اصول

درک اهداف.....	۱۶
فیزیولوژی تمرین.....	۱۸
روان شناسی تمرین.....	۲۰
تغذیه: مبانی.....	۳۴
تغذیه و چربی: سوال‌های متداول (FAQ).....	۳۰
طراحی تمرین.....	۳۲
تمرین اختصاصی ورزش.....	۴۰
گرم کردن، سرد کردن.....	۴۶

۲ تمرینات جنبش پذیری

خم و راست کردن گردن.....	۵۰
چرخش گردن.....	۵۱
خمش جانبی گردن.....	۵۱
خمش جانبی گردن.....	۵۱
گردش بازو.....	۵۲
چرخش شانه.....	۵۲
چرخش مج.....	۵۳
تایاندن لکن.....	۵۴
چرخش تنه.....	۵۴
خمش تنه.....	۵۵
راه رفتن فرانکستاین.....	۵۶
راه رفتن پا یک.....	۵۶
کشش لکن.....	۵۷
کشش چهار سر.....	۵۷
اسکات (بدون وزنه).....	۵۸
خمش ران.....	۵۸
دور کردن ران.....	۵۹
لانچ.....	۶۰
لانچ چرخشی.....	۶۰
لانچ بالای سر.....	۶۱

۳ پا

اسکات هالتز از پشت.....	۶۴
اسکات هالتز از جلو.....	۶۶
هاک اسکات هالتز.....	۶۷
اسکات دبل تک پا.....	۶۸

راهنمای گام به گام

کشی پخش فوقانی پشت.....	۲۰۸	کرانچ 4 شکل.....	۱۶۵
کشی شانه.....	۲۰۸	کرانچ ۹۰-۹۰.....	۱۶۶
کشی راست کننده های ستون فقرات.....	۲۰۸	کرانچ روی توپ.....	۱۶۶
کشی پهلوی.....	۲۰۹	چرخش کمر روی توپ.....	۱۶۸
کشی سینه.....	۲۰۹	شنا روی توپ.....	۱۶۹
کشی ITB ۱.....	۲۰۹	حک زدن (تا کردن زانو) روی توپ.....	۱۷۰
کشی ITB ۲.....	۲۰۹	فیله روی توپ.....	۱۷۱
کشی سه نقطه ای چهار سر.....	۲۱۰	خمش جانبی.....	۱۷۲
کشی همسترینگ ۱.....	۲۱۰	خمش جانبی روی صندلی رومی.....	۱۷۲
کشی همسترینگ ۲.....	۲۱۰	پلانک (شنا روی آرنج).....	۱۷۴
کشی همسترینگ ۳.....	۲۱۱	پلانک از پهلوی (شنا روی آرنج از پهلوی).....	۱۷۵
کشی چهار سر ۱.....	۲۱۱	بالا آوردن V- شکل پا.....	۱۷۶
کشی چهار سر ۲.....	۲۱۱	لیفت جمدان (لیفت تک دمبل).....	۱۷۶
کشی نزدیک کننده ها ۱.....	۲۱۲	تورزی (چوب ببری) سیم کش.....	۱۷۸
کشی نزدیک کننده ها ۲.....	۲۱۲		
کشی همسترینگ.....	۲۱۲		
کشی ساق.....	۲۱۳		
کشی ساق پایک.....	۲۱۳		
کشی راه رفتن لایج.....	۲۱۳		

۱۱ برنامه ها

مقدمه.....	۲۱۶
ماتریس کاربرد تمرین ها.....	۲۱۸
استقامت عضلانی.....	۲۲۲
زیبایی اندام.....	۲۲۴
پرورش اندام.....	۲۳۰
قدرت بیشینه.....	۲۳۴
قدرت مرکزی.....	۲۳۶
تمرینات اختصاصی ورزش ها.....	۲۳۸
ماتریس تخصصی ورزش ها.....	۲۴۶
واژه نامه توصیفی.....	۲۴۸
اطلاعات ایمنی.....	۲۵۶
درباره BWLA.....	۲۵۶

۹ لیفت های پویا

کشی راست.....	۱۸۲
یک ضرب انفجاری.....	۱۸۴
کشی راست از سر زانو (کشی نشسته).....	۱۸۶
یک ضرب انفجاری از سر زانو.....	۱۸۸
کشی اسکات.....	۱۹۰
اسکات سنگین از جلو.....	۱۹۲
اسکات با هالتر بالای سر.....	۱۹۴
بالا زدن (نیمه دوم دو ضرب).....	۱۹۶
پوش یک ضرب (یک ضرب تعادلی).....	۱۹۸
یک ضرب (استیج) یا باز.....	۲۰۰
بالا زدن دو ضرب (پوشش دو ضرب).....	۲۰۲
بالا کشیدن از وسط (کتل).....	۲۰۴
اسکات پرشی یا هالتر.....	۲۰۵

۱۰ کشش ها

کشی دو سر بازویی.....	۲۰۸
-----------------------	-----

مقدمه ناشر

حمد و سپاس خدای سبحان که روزیمان را در مسیر رشد علم و فرهنگ این سرزمین قرار داد. پرداختن و توجه به موضوعات آموزشی و علمی در تمرینات قدرتی بسیار با اهمیت است. افزایش عملکرد ورزشی در یک رشته ورزشی، بالا بردن سطح توانایی و آمادگی جسمانی فرد، بهبود تناسب اندام با پیشرفت ورزشکار ارتباطی مستقیم دارد. این امر مهم موجب شده است که ورزشکاران درک مثبت و بالایی از یادگیری اصول اولیه اجرای حرکات در تمرینات را داشته باشند.

اکنون در نشر ورزش تلاش بر این است تا کتاب‌های مفید و علمی که بتوانند آگاهی ورزشکاران و مربیان عزیز را در حوزه تربیت بدنی و ورزش افزایش دهند، منتشر شود.

کتاب حاضر که از منابع معتبر علمی و در نوع خود بی نظیر است، با توجه به نیاز علمی روز توسط دو نفر اساتید دانشگاه که به راستی برای ترجمه هر چه بهتر و درک موضوع برای خواننده کتاب زحمت فراوانی کشیده‌اند ترجمه شده است.

این انتشارات نیز همانند کتاب اصلی، این اثر را با این کیفیت و صفحه آرایی زیبا و تمام رنگی با بهترین نوع کاغذ کلاسه چاپ و منتشر نموده است.

امید است با انتشار چنین کتاب‌هایی سبب تحولاتی بنیادین در علمی‌تر شدن ورزش و رشد قهرمانی ورزشکاران میهن عزیزمان ایران در میادین جهانی باشیم.

تا چه در نظر افتد و مقبول افتد

بهار ۱۳۹۲

مقدمه

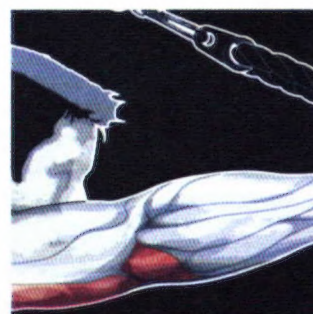
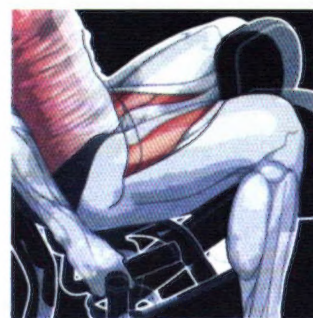
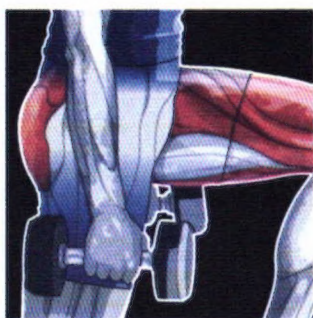
چگونگی کارکرد تمرینات قدرتی و بهترین راه‌های رسیدن به اهداف‌تان را فراهم می‌کند؛ چه یک عضو با تجربه باشگاه باشید و چه یک فرد کاملاً مبتدی.

بخش اصلی این کتاب بیش از ۱۲۵ تمرین را به‌طور مفصل در اختیار می‌گذارد؛ این بخش همچنین تمرینات منظم با تمام بدن و لیفت‌های پویا را برای افراد با تجربه‌تر نیز معرفی می‌کند. عکس‌های تمرین‌ها، به‌طور مفصل عضلاتی را که روی آن کار می‌کنید، نشان می‌دهد و راهنمایی گام به گام و روشن برای هر حرکت محسوب می‌شود. همچنین چگونگی انجام تمرین با تکنیک بهینه به شما نشان داده می‌شود و یک سری تصاویر مفید نیز مانند تغییرات و ترفندهایی برای اجتناب از اشتباه‌های رایج برای کمک به ایمنی و به بیشینه رساندن اثربخشی تمرین آمده‌است. باید بدانید یک تمرین خاص به چه شکل انجام می‌شود، نه اینکه به چه اسمی خوانده می‌شود. برای این منظور می‌توانید با استفاده از گالری تمرین ص ۸ تا ۱۱ آن را پیدا کنید.

تمرینات قدرتی بین مردان و زنان در تمام سنین روز به روز محبوبیت بیشتری پیدا می‌کند و مزایای زیادی از جمله، عضلات بزرگ‌تر، استخوان‌های قوی‌تر و اعتماد به نفس بیشتر را به همراه دارد. اما سوال اینجاست که با وجود اطلاعات بسیار متناقض، چگونه می‌توان مطمئن بود که از تمرینات خود بهترین نتایج را به دست خواهید آورد؟!

این کتاب راهنمای معتبر و جامعی است که به زیبایی آراسته و به وسیله متخصصانی نوشته شده‌است که بیش از ۳۰ سال تجربه مربیگری در تمرینات قدرتی را دارند. اگر می‌خواهید قدرت خود را توسعه دهید، جسم خود را بسازید یا چنانچه به منظور کسب مزایای تخصصی مربوط به یک رشته ورزشی مشخص تمرین می‌کنید، این مرجع همه‌ی آنچه را که لازم است در مورد به دست آوردن بهترین نتایج از برنامه خود بدانید، دربر دارد.

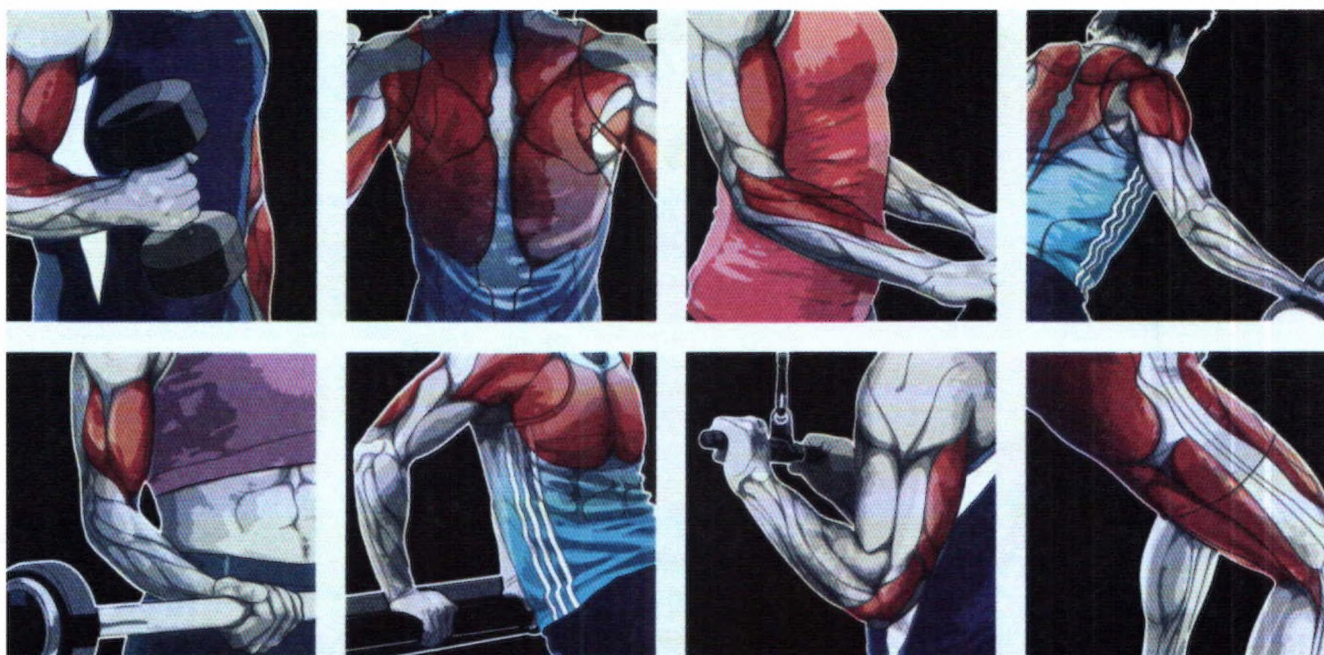
فصل نخست؛ اصول، اطلاعات ریز و درشت درباره



هشدار

همه‌ی ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی با مقداری خطر آسیب همراه هستند. بنابراین پیش از اجرای هر یک از تمرینات یا برنامه‌های نشان داده شده در این کتاب، اطلاعات ایمنی را مطالعه کنید.

بخش پایانی، رویکرد کاربردی روشنی به برنامه‌های تمرین دارد. این بخش دربرگیرنده نمونه برنامه‌های هدفمند و متناسب با نیازهای فرد است و بدون توجه به اهداف یا تجربه فرد، کلید تمرینی مناسبی برای ورزش‌های خاص به حساب می‌آید. کتاب تمرینات قدرتی، منبعی روشن، مخاطب‌پسند و مجهز به بسیاری توصیه‌های مفید است و برای همه‌ی کسانی که در تمرینات قدرتی شرکت می‌کنند، یک منبع جامع است.



گالری تمرین

پاهای



اسکات بلغاری
۷۰ ص

اسکات تک پا با هالتر
بالای سر ص ۶۹

اسکات تک پا دمبل
ص ۶۸

هاک اسکات با هالتر
ص ۶۷

اسکات هالتر از جلو
ص ۶۶

اسکات هالتر از پشت
ص ۶۴



لیفت مرده
ص ۸۶

لیفت مرده زانو صاف (لیفت)
پشت با هالتر ص ۸۵

ساق ایستاده
ص ۸۴

داخل ران با دستگاه
ص ۸۲

بیرون ران با دستگاه
ص ۸۲

جلو ران با دستگاه ص ۸۰

پشت ران با دستگاه
ص ۸۰



زیر بغل سیم کش (کشیدن به پایین) آرنج صاف ص ۱۰۶

زیر بغل دمبل روی میز شیب دار
(نشر خم روی میز شیب دار) ص ۱۰۶

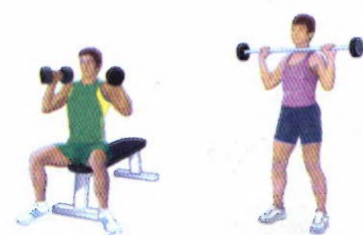
فیله
ص ۱۰۴

صبح بخیر (سلام زاپی)
ص ۱۰۴

پلاور با هالتر
ص ۱۰۲

قایقی ایستاده خم
(زیر بغل هالتر خم) ص ۱۰۰

زیر بغل تک دمبل خم
ص ۹۸



پرس سرشانه با دمبل
ص ۱۲۵

شانه ها: پرس نظامی با
هالتر ص ۱۲۴

شانه ها



شانی زورخانه ای
ص ۱۲۱

شیا روی دست
(شانی سوئدی) ص ۱۲۰

پروانه (قفسه) با دستگاه
ص ۱۱۸

پرس سینه با دستگاه
ص ۱۱۸



پرس ۴۵ درجه پا
ص ۷۸



بالا رفتن از پله با هالتر
ص ۷۶



لانچ به پهلو
ص ۷۵



لانچ به جلو با دمبل
ص ۷۴



لانچ با هالتر بالای سر
ص ۷۳



لانچ با هالتر
ص ۷۲



اسکات بلغاری با دمبل
ص ۷۱



زیر بغل قایقی ایستاده
ص ۹۸



زیر بغل قایقی نشسته
ص ۹۶



بارفیکس
ص ۹۴



زیر بغل سیم کش از جلو
ص ۹۳



بارفیکس کمکی
ص ۹۲

پشت



لیفت مرده رومانیایی
ص ۸۸



کراس اوور پا سیم کش
(صلیب از جلو) ص ۱۱۶



پروانه (قفسه) شیب دار
ص ۱۱۴



پرس نیمکت شیب دار
(بالا سینه) با دمبل ص ۱۱۳



پرس نیمکت شیب دار
(بالا سینه) با هالتر ص ۱۱۲



پرس سینه (نیمکت) دمبل
ص ۱۱۰



پرس سینه (نیمکت) هالتر
ص ۹۲

سینه



چرخش مترسک
ص ۱۳۴



نشر خم از پهلو
ص ۱۳۲



نشر از پهلو خم
ص ۱۳۱



نشر از جلو با دمبل
ص ۱۳۰



شرک با هالتر از حالت
آویزان ص ۱۲۹



شرک با دمبل
ص ۱۲۸



کول هالتر
ص ۱۲۶

بازوها



پشت بازو تک دمبل بالای
ص ۱۴۲



دپ روی میله موزای
ص ۱۴۱



دپ روی نیمکت
ص ۱۴۰



چرخش خارجی بازو
ص ۱۳۶



چرخش داخلی
ص ۱۳۴



چرخش خارجی بازو با
دمبل (خوانیده) ص ۱۳۳



جلو بازو دست برعکس
(معکوس) یا سیم کش ص ۱۵۶



جلو بازو هاتر دست
معکوس (برعکس) ص ۱۵۵



جلو بازو سیم کش ایستاده
ص ۱۵۴



جلو بازو لاری (تکیه گاه)
ص ۱۵۲



جلو بازو دمبل تمرکزی
ص ۱۵۲



جلو بازو دمبل شیب دار
ص ۱۵۲



جلو بازو چکشی
ص ۱۵۰



خم شدن جانبی
ص ۱۷۲



باز کردن پشت (فیله) روی
توپ ص ۱۷۱



چک روی توپ
ص ۱۷۰



شای سوئدی روی توپ
ص ۱۶۹



پیش کمر (شکم چرخشی) روی
توپ ص ۱۶۸



کرانچ روی توپ
ص ۱۶۶



کرانچ ۹۰-۹۰
ص ۱۶۶



اسکات سنگین با هاتر
ص ۱۹۲



کندن اسکات
ص ۱۹۰



یک ضرب قدرتی از نیمه
ص ۱۸۸



کندن (کشش) قدرتی از نیمه
ص ۱۸۶



یک ضرب قدرتی
ص ۱۸۴



کندن (کشش) قدرتی
ص ۱۸۲

لیفت های پویا



جلو بازو هالتر
ص ۱۵۰



پشت بازو سیم کش از
روی سر ص ۱۴۸



پشت بازو سیم کش ایستاده
(فشار به پایین) ص ۱۴۸



پرس سینه (نیمکت) دست
جمع ص ۱۴۶



پشت بازو تک دمیل خم
ص ۱۴۴



پشت بازو خوابیده با هالتر
ص ۱۴۴



پشت بازو با هالتر از پشت سر
ص ۱۴۳



کرانچ ۴ شکل
ص ۱۶۵



کرانچ معکوس
ص ۱۶۴



دراز نشت
ص ۱۶۳



کرانچ شکم
ص ۱۶۲

ناحیه مرکز و شکم



تا کردن مچ
ص ۱۵۸



باز کردن مچ
ص ۱۵۸



تیرزنی سیم کش
ص ۱۷۸



لیفت چمدان
ص ۱۷۶



بالا بردن * ۷ شکل پا
ص ۱۷۶



شای پهلوری آرنج
ص ۱۷۵



شای روی آرنج
ص ۱۷۴



خم شدن جانبی روی
صندلی رومی ص ۱۷۲



اسکات پرشی با هالتر
ص ۲۰۵



بالا کشیدن از وسط
ص ۲۰۴



پرس بالای سر با باز (تک پا)
ص ۲۰۲



یک ضرب پا باز
ص ۲۰۰



یک ضرب تعادلی
ص ۱۹۸



پرس بالای سر تعادلی
ص ۱۹۶



اسکات با هالتر بالای سر
ص ۱۹۴

عضلات قدامی



عضلات خلفی







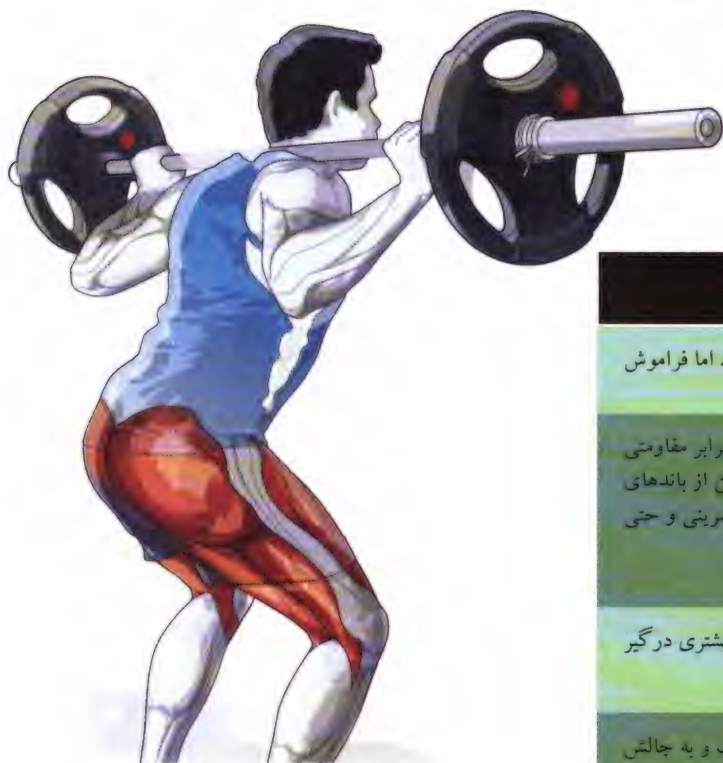
اصول

شناخت اهداف

ورزش یا هنر پرورش اندام با تمرین مقاومتی تفاوت دارد. هدف اصلی در پرورش اندام، افزایش حجم عضلات (افزایش توده عضله) به همراه کاهش چربی بدن و در نتیجه تراش دادن بدن است. این یک فعالیت آرایشی و تزیینی است که در آن هیچ امتیازی برای قدرت و توان به وجود نمی آید.

جنبه مثبت دیگر بدن سازی بدون شک به بسیاری از مردم القا می کند که در تمرینات مقاومتی شرکت و به بهبود تناسب اندامشان فکر کنند. ورزش به ویژه در مسابقات سطح بالا صحنه های دیدنی زیادی را به وجود می آورد. با این حال کسانی هستند که شیفته زیبایی دوسر بازویی بزرگ و شکم موجی (تکه شده) می شوند و کسانی دیگری هم برای آسان شدن فعالیت های روزانه و سلامت خود به تمرین قدرتی روی می آورند.

برخی از شما می خواهید این کتاب را داشته باشید زیرا خواهان قدرت و توان جسمی بیشتری هستید و شاید به دنبال افزایش اعتماد به نفس، سهولت فعالیت روزانه، جلوگیری از آسیب دیدگی یا برای بهبود وضعیت بدنی باشید. ممکن است از ظاهر تان راضی نباشید و بخواهید عضلانی تر باشید، پرورش بدن، با مفهوم سنگین وزن تر به نظر رسیدن، مترادف نیست. هدف ابتدایی شما ممکن است بهبود عملکرد تخصصی خود در یک رشته ورزشی باشد یا ممکن است شما شیفته چالش های ورزش های قدرتی مانند وزنه برداری و پاورلیفتینگ باشید. به هر حال، با تمرین قدرتی دستیابی به تمامی اهداف (با درجه بیشتر یا کمتر) می تواند قابل تصور باشد. این تمرینات، البته فواید زیاد دیگری نیز دارند. تمرینات قدرتی به تقویت چگالی استخوان کمک می کند و می تواند مشکلات ساختمانی مانند پوکی استخوان را جبران کند. این تمرینات میزان سوخت و ساز (میزان انرژی مورد نیاز بدن در زمان استراحت) را افزایش می دهد و همچنین می تواند به کنترل نگه داشتن وزن نیز کمک کند و با ساخت توده عضلانی، می تواند به خنثی کردن دیستروفری که با افزایش سن و از ۳۰ سالگی شروع می شود نیز منجر شود.



تمرین قدرتی چیست؟

واژه تمرین قدرتی بیشتر به جای تمرین مقاومتی و تمرین وزنه به کار می رود اما فراموش نکنیم که اینها مترادف نیستند.

تمرین مقاومتی نوعی از ورزش است که موجب انقباض عضلات در برابر مقاومت خارجی می شود و وزنه، تنها یکی از ابزارهای اجرای آن است. همچنین از باندهای لاستیکی و کشی، وزن بدن، سیم کش، دستگاه های هیدرولیک، حریف تمرینی و حتی سطوح لرزان (vibration) هم برای تامین مقاومت استفاده می شود.

تمرین قدرتی نوعی از تمرین مقاومتی است که عضلات را با قدرت بیشتری درگیر می کند.

تمرین با وزنه هرگونه تمرین مقاومتی است که در آن برای ایجاد مقاومت و به چالش کشیدن قدرت از وزنه استفاده می شود.

یک میزان تمرین برای همه مناسب

برای موفقیت در هر برنامه ورزشی باید به روشنی بدانید که می‌خواهید به چه چیزی برسید، تمرینات را از کجا شروع کرده‌اید و در چه سطحی هستید. پاسخ دو نفر به برنامه تمرینی یکسان با توجه به عوامل زیر متفاوت است:

سن تقویمی: سن به سال.

سن زیستی: سن در ارتباط با بالیدگی جسمانی به ویژه برای ورزشکارانی که در سنین اوایل تا اواسط نوجوانی هستند.

سن تمرینی: سن در ارتباط با تعداد سال‌های تجربه تمرین با وزنه و به‌طور کلی با ورزش.

بالیدگی هیجانی: توانایی تمرکز در طول تمرین و کنار آمدن با این واقعیت که نتایج گاهی ممکن است اغفال‌کننده باشند.

جنسیت: زنان و مردان از نظر فیزیولوژیک و روان‌شناختی، به تمرینات قدرتی پاسخ‌های متفاوتی می‌دهند.

قابلیت جسمانی: متأثر از هر دو عامل وراثت (آیتم بعدی) و سابقه تمرین (میزان توسعه مهارت و آمادگی).

وراثت: برخی آدم‌ها قدرت ذاتی دارند یا سریع‌تر از دیگران استخوان و توده عضلانی اضافه می‌کنند؛ برتری نوع تار عضلانی سریع و آهسته (به صفحه ۱۹ نگاه کنید) و برخی جنبه‌های شخصیت نیز به‌طور ژنتیکی تعیین شده‌است.

سبک زندگی: درجه مناسب برنامه‌های تمرینی با زندگی خارج از سالن تمرین.

جدی گرفتن اهداف برای توسعه برنامه تمرین قدرتی ضروری است، در غیر این صورت، دردرازدت احساس رضایت از موفقیت‌ها را از دست می‌دهید.

تمرین برای زندگی ورزشی

ممکن است نخواهید که یک پرورش‌اندام‌کار، وزنه بردار یا وزنه بردار قدرتی باشید. در مقابل، ممکن است بخواهید در واقع کمی بهتر به‌نظر برسید، کمی میزان حجم عضلاتتان را افزایش و سطح چربی بدنتان را کاهش دهید. شاید می‌خواهید از پس نیازهای زندگی روزانه بهتر برآید و بتوانید کارایی خوب خود را تا کهنسالی حفظ کنید. تمرین مقاومتی برای دستیابی به‌همه‌ی این اهداف یا به بخشی از آنها مفید است.

تمرین برای ورزش‌ها

امروزه این موضوع به‌طور گسترده پذیرفته شده که ورزشکاران برای دستیابی به عملکرد بهتر، لازم است به تمرینات قدرتی و توانی بپردازند. ورزش بدن‌سازی اختصاصی ممکن است شامل جنبه‌هایی از تمرینات عمومی قدرت باشد (آنها شامل یک شیب فیزیوتراپی هستند: وزنه برداری، پاورلیفینگ و حتی پرورش‌اندام)، زیرا ممکن است در ورزش‌هایی که وزن بدن و حجم عضلانی یک مزیت است، مفید باشد. بسیاری از موضوع‌های تمرین برای ورزش‌ها در بخش‌های بعدی این کتاب نشان داده شده‌است.

ورزش‌های قدرتی

جنبه‌ی دیگری از تمرین مقاومتی در ورزش‌های قدرتی وزنه‌برداری و پاورلیفینگ مشارکت دارد. در هر دو رشته سنگین‌ترین جسمی که به لحاظ جسمانی ممکن باشد، به شکل خاصی یک بار بلند می‌شود.

در وزنه برداری دو شکل بلند کردن به نمایش گذاشته می‌شود؛ حرکت یک ضرب و حرکت دوضرب. در حرکت یک ضرب، وزنه سنگینی با بالاترین سرعت ممکن در یک حرکت به بالای سر برده می‌شود و در حرکت دوضرب؛ با دو حرکت به کار برده می‌شود. هر دو نوع بلند کردن بسیار فنی است و به‌طور قدرتی و انفجاری انجام می‌گیرند. وزنه برداری یک ورزش المپیکی است و وزنه‌بردارها تقریباً قوی‌ترین ورزشکارانی هستند که در بازی‌های المپیک رقابت می‌کنند. برای داشتن این توانایی لازم است ورزشکار از تکنیک، توان،

سرعت، قدرت، انعطاف‌پذیری و شجاعت برخوردار باشد. با این وجود، حرکت‌های دوضرب و یک ضرب به گستردگی به کار برده می‌شود.

پاورلیفینگ شامل لیفت‌های پرس سینه، اسکات و لیفت مرده‌است. پاورلیفینگ به مقدار زیادی به قدرت محض، اما نیاز به توان کمتری دارد، زیرا بلند کردن کامل وزنه‌هایی که به‌طور باور نکردنی سنگین هستند، تنها با حرکت بسیار آهسته امکان‌پذیر است. به احتمال زیاد پاورلیفت‌کاران نخبه، قوی‌ترین ورزشکاران جهان هستند.

فیزیولوژی تمرین

برای درک اینکه تمرینات قدرتی چگونه این تغییرات را در عضلات و سایر بافت های بدن به وجود می آورند، لازم است به چند سوال درباره زیست شناسی بدن انسان پردازیم.

سوال: عضلات چگونه کار می کنند؟

جواب: بدن دربردارنده سه نوع عضله است: عضلات قلبی که توده قلب را تشکیل داده اند، عضلات صاف؛ که تشکیل دهنده ارگان هایی مانند معده، مثانه و رگ های خونی می باشد؛ و عضلات اسکلتی که به کمک تاندون ها به استخوان های بدن متصل شده اند و تقریباً نیروی تمام حرکات انسان را تولید می کنند. از این سه نوع عضله، فقط عضلات اسکلتی تحت کنترل ارادی انسان بوده و در نتیجه «تمرین پذیر» هستند.

عضلات اسکلتی از سلول های عضلانی منفرد یا تارها، تشکیل شده اند که به وسیله بافت همبند گرد هم آمده اند. هر تار عضلانی دربردارنده تعدادی رشته پروتئینی است که این قابلیت را دارند که با دریافت سیگنال از سیستم عصبی، به طور شیمیایی در راستای هم کش بیایند. این کشش طول عضله را کوتاه می کند و منجر به انقباض می شود.

عضلات فقط دارای قابلیت کشیدن هستند و توانایی وارد کردن فشار را ندارند؛ بنابراین معمولاً در جفت های آنتاگونیست آرایش یافته اند. برای مثال، زمانی که عضله دوسر بازویی خود را منقبض و عضله سه سر بازویی خود را آزاد می کنید، بازوی شما خم می شود؛ عکس این کار سبب باز شدن بازو (از آرنج) می شود. مولفه های جفت های آنتاگونیست بیشتر شامل تاکننده (فلکسور؛ که اندام را خم می کند) و بازکننده (اکتئوسور؛ که اندام را راست می کند) هستند.

بدن ماشینی است که به میزان و نوع کارهایی که از او می خواهید، هم به لحاظ جسمانی و هم از نظر ذهنی، سازگار می شود. برای مثال اگر، شما به طور عادی وزنه های سنگینی را بلند کنید، بدن شما با افزایش چگالی استخوان پاسخ می دهد؛ و اگر به شکلی ورزش کنید که عضلات در مقابل یک مقاومت خارجی منقبض شوند، قدرت و توان شما تقویت خواهد شد. اصل پایه تمرین قدرتی برای ارتقای چنین سازگاری هایی، با تکرار تمرین تخصصی در یک فعالیت برنامه ریزی شده است.



اعمال توانی را ذخیره می کند، همراه می شود.

فقط عضلات اسکلتی نیستند که در پاسخ به تمرین تغییر می کنند بلکه قلب هم بزرگ تر می شود، آهسته تر می زند و در هر ضربه، مقدار خون بیشتر را پمپاژ می کند. زمان بازگشت قلب به ضربان طبیعی استراحت، پس از تمرین کاهش می یابد؛ حجم پلاسمای خون افزایش پیدا می کند و اثربخشی مویرگ ها در تحویل خون سرشار از اکسیژن به بافت ها نیز افزایش می یابد.

سازگاری کلیدی دیگر، سازگاری روان ساختی است؛ که توسط آن، چگونگی تمرین و گوش دادن به بدن (پشت صفحه را ببینید) را یاد می گیرید. این کار با تجربه حاصل می شود اما یک مربی خوب هم می تواند آن را با راهنمایی خود به شما یاد بدهد.

تارهای عضلانی

تارهای عضلات اسکلتی همه یکسان نیستند. فیزیولوژیست ها دو نوع را از هم تفکیک کرده اند؛ نوع ۱ یا تارهای کند انقباض و نوع ۲ یا تند انقباض.

تارهای نوع ۱

- مسئول فعالیت ها طولانی مدت و کم شدت است زیرا در استفاده از اکسیژن به عنوان منبع سوخت ذخیره بدن برای انقباض های مداوم در طی یک دوره طولانی مدت (فعالیت های هوازی) بسیار کارآمدند هستند.
- بسیار دیر خسته می شوند و در فعالیت هایی که مستلزم استقامت هستند، نقش مهمی ایفا می کنند.

تارهای نوع ۲

- فعالیت های انقباضی قوی را با سرعت بالا ایجاد می کنند.
- برای فعالیت های کوتاه و شدید در تمرینات قدرتی و پاورلیفتینگ بسیار مناسب هستند.
- بدون حضور اکسیژن کار خود را انجام می دهند (به صورت هوازی) اما زود خسته می شوند.
- می توان آنها را به انواع ۲a (2a)، ۲b (2b) و 2x تقسیم کرد.
- تارهای ۲a تارهای تند انقباض عضله هستند که ویژگی استقامتی دارند و با تمرین می توانند مانند تارهای نوع ۱ و ۲b عمل کنند.
- تارهای ۲b تارهای تند انقباض کلاسیک هستند که مسئول فعالیت های انفجاری توانی و قدرتی هستند.
- تارهای 2x تارهای مستقل هستند که قابلیت توسعه یافتن به شکل تارهای نوع ۲a و ۲b را دارند.

بیشتر عضلات ما هر دو نوع تار را در خود دارند اما برخی افراد به طور ژنتیکی با کثرت تارهای نوع ۲ به دنیا می آیند که در فعالیت های انفجاری مانند وزنه برداری یا دوهای سرعت استعداد دارند. برخی دیگر نیز به طور ژنتیکی به تارهای کند انقباض نوع ۱ متمایل شده اند که بیشتر دوندگان و دوچرخه سواران استقامتی در این دسته قرار دارند.

«تمرینات قدرتی از طریق وارد کردن اضافه بار بر عضلات اثر می کند، بنابراین اجازه دهید که سازگاری پیدا کنند و دوباره آنها را در معرض اضافه بار قرار دهید.»

وال: تمرینات قدرتی چگونه تاثیر می گذراند؟

واب: تمرینات قدرتی از طریق وارد آوردن اضافه بار بر عضله یا یک گروه عضلانی تاثیر می گذارند. بنابراین، به بافت عضلانی فرصت بدهید که سازگاری پیدا کنند و سپس دوباره آن را زیر اضافه بار قرار دهید. این تاثیر در سطح سلولی رخ می دهد زیرا پارگی های بسیار ریزی در سلول های عضلانی رخ می دهد. این صدمه ها به سرعت توسط بدن ترمیم می شود و عضلات صدمه دیده دوباره سلول سازی کرده، به شکل قوی تری رشد می کنند. بعد از تمرین، هورمون های تستسترون و رشد، پروتئین و سایر مواد مغذی به داخل عضله می ریزند و آنها را ترمیم و قوی تر می کنند.

وال: بدن چگونه به تمرین پاسخ می دهد؟

واب: بدن به چند روش به تمرین پاسخ می دهد. نخستین روش، سازگاری سیستم عصبی مرکزی است که فیزیولوژیست ها آن را سازگاری عصبی می خوانند. ساده بگوییم؛ شما در اجرای یک حرکت کاراتر و هماهنگ تر می شوید. کسب قدرتی که طی این یادگیری مهارت در بدن رخ می دهد، می تواند سریع و قابل ملاحظه باشد اما در ادامه بعد از یک دوره زمانی کوتاه ممکن است همه چیز را کنار بگذارید.

با ادامه دادن تمرین عضلات در اثر بزرگ شدن تارهای عضلانی منفرد، یا افزایش مایع بین سلولی احاطه کننده آنها یا هر دو، از نظر اندازه بزرگ تر می شوند، درحالی که تارهای جدیدی در عضله ساخته نمی شود. تغییرات همچنین در نوع تار عضلانی نیز رخ می دهد (جدول نکات برجسته روبه رو را ببینید). بیشتر عضلات دربردارنده هر دو نوع تار ۱ و ۲ هستند (نسبت متعادل آنها تا حدودی به وسیله ژنتیک تعیین می شود). تمرین می تواند یک نوع تار را به نوع دیگر تبدیل کند یا حداقل روش کار کردن آن نوع تار را تغییر دهد. تغییرات عضلانی با تغییر آنزیم ها و سطح هورمون ها و تغییر در شکلی که بدن سوخت مورد نیاز عضله در

روانشناسی تمرین

به اهداف دشوار تمرین کنید. باشگاه رفتن مرتب، در جای خود کار دشواری است و آنچه سبب برانگیزاندن شما برای شروع فعالیت شده است ممکن است برای برانگیزاندن تان برای ادامه آن در طول گرفتاری‌ها، کافی نباشد.

روانشناسان دو نوع انگیزش را مطرح می‌کنند. انگیزش بیرونی؛ شرایطی که محرک از بیرون باشد. به عنوان مثال، دروندادهای مربی، عقاید گروه همسالان یا یار تمرینی یا پاداش‌ها، جایزه‌ها و گواهینامه‌ها. در انگیزش درونی؛ محرک از درون فرد است. به عنوان مثال، رضایت‌های شخصی در خبره شدن در یک مهارت، مانند ارتقا از تمرین با دستگاه، به کار با وزنه‌های آزاد، و رضایت از احساس مسولیت بیشتر در زندگی و افزایش عزت نفس. انگیزش بیرونی فقط تا حد مشخصی شما را پیش می‌برد، اما انگیزش درونی چیزی است که ادامه کار را در مشکلاتی مانند آسیب‌ها یا دوره‌های کوتاه عدم پیشرفت حفظ می‌کند.

لازم است انگیزش شما مثبت و غالباً در مورد خواستن موفقیت باشد تا ترس از شکست برای پیشرفت کردن. برای این فصل شما باید اهداف واقع‌بینانه‌ای برگزینید و این کار مستلزم یک ارزیابی صادقانه از اهداف مورد نظر به نسبت پتانسیل شماست.

فراموش نکنید که تمرین باید مفرح و متناسب با ویژگی‌های شخصی باشد: در واقع در این حیطه است که یک مربی یا آموزشگر خوب می‌تواند بین ادامه تمرین با یک برنامه و از دست دادن سرعت کار، تمایز بگذارد.

انگیزش بیش از اندازه

انگیزش به همان اندازه که سازنده است، می‌تواند در تمرین و رقابت تخریب کننده هم باشد. ساده بگوییم، ممکن است چیزی را زیاد از حد بخواهیم. روانشناسان ثابت کرده‌اند که درجاتی از افزایش انگیزش وجود دارد که در رسیدن به اوج عملکرد کمک می‌کنند اما زمانی که انگیزش از حد مشخصی تجاوز کرد و خیلی زیاد شد، شما به سختی تلاش می‌کنید. در واقع، مهارت‌هایی را که به سختی یاد گرفته‌اید، ممکن است افت کنند و شما تاکتیک‌ها را فراموش کنید.

برای کسب بیشترین سود از تمرینات مهم است که بدانیم بدن چگونه به نیازهای خودش پاسخ می‌دهد. همچنین لازم است چگونگی یادگیری یک مهارت جدید و پاسخ ذهنی به چالش‌های تمرین به منظور تفریح یا رسیدن به اوج عملکرد را بفهمید؛ این جایی است که روان‌شناسی تمرین وارد می‌شود.

یادگیری الگوهای حرکتی

پژوهش‌ها نشان می‌دهند یک فراگیر برای یادگیری یک الگوی حرکت جدید باید یک سری مراحل را پشت سر بگذراند.

آگاه هنوز نمی‌دانید که چه چیزهایی را نمی‌دانید و در مورد نقص‌های خود بی‌اطلاعید. حتی ممکن است ربط یک مهارت خاص را انکار کرده یا فکر کرده که «بهترش را بلدید». باید سودمندی یادگیری مهارت جدیدی که یاد می‌گیرید را درک کنید.

آگاه می‌توانید مهارت‌هایی را که لازم است یاد بگیرید، ببینید و تشخیص دهید که هنوز قادر به اجرای آنها نیستید. این مرحله یادگیری خطرناک است زیرا ناکامی شما ممکن است به انتخاب استراتژی‌های عجولانه و بدون ملاحظه منجر شود.

آگاه شما حرکت‌های لازم برای تمرین را فهمیده‌اید و می‌توانید آنها را اجرا کنید اما باید با خود آگاهی بسیار زیادی عمل کرده و برای حرکت کردن و قرار گرفتن در وضعیت انجام حرکت، به «زمان فکر کردن بسیار زیادی» نیاز دارد. این امر در ورزش تفریحی، بخش کمی از مساله است اما هنگام اجرا زیر فشار یا در هنگام رقابت اهمیت بسزایی پیدا می‌کند.

آگاه کاملاً مهارت یافته‌اید و خبره شده‌اید و می‌توانید انواع متنوعی از تکنیک‌ها را در پاسخ به نیازها اجرا کنید. می‌توانید به بدن خود در مورد تمرین هر روز که چه چیزی لازم است «گوش بدهید» و با انتخاب الگوهای حرکت درست، پاسخ بدهید.

انجام حرکات پیشرونده در طول این مراحل توسعه مهارت مستلزم ساعت‌ها تمرین، شکلیابی و سطح بالای انگیزش و استفاده از تکنیک‌هایی مانند تجسم است

انگیزش مثبت

برای موفقیت در دستیابی به اهداف تمرین باید بخواهید که با تمام وجود تمرین کنید و برای آنهایی که به ورزش‌های رقابتی کشیده می‌شوند، باید بخواهند که رقابت کنند. بدون انگیزش، بعید است که با حجم و شدت لازم برای رسیدن

استفاده از تجسم

«تجسم» تکنیکی است که توسط روانشناسان توسعه یافته است و در آن ورزشکار تصاویری از عملی را که اجرا می‌کند، در ذهن می‌آفریند. (برای مثال، تجسم دویدن برای یک پرش طول، یا یک حرکت ایده‌آل در

پرتاب نیزه). هنگامی این فرآیند ذهنی، مغز عضلات درگیر در حرکت را به کار کردن به روش مطلوب هدایت می‌کند و الگوی عصبی که با موقعیت اجرای واقعی حرکت یکسان است، پیاده می‌شود.

در ورزش سطح بالا، جایی که توانایی اجرا زیر فشار شدیدی بین موفقیت و شکست تمایز می‌گذارد، برای کسب موفقیت لازم است که مناسب‌ترین (نه صرفاً بالا ترین) سطح انگیزش را داشته باشید. درحقیقت این هنر مربیگری است.

روان‌شناختی منجر شود.

خواستن کافی نیست

همه چیز را به اندازه‌ای بخواهید که امکان‌پذیر باشد. البته باید خواستن آنقدر هم کم نباشد که برای به دست آوردن آن زمان نگذارید و تلاش نکنید.

حتی اگر در سطح بالا رقابت نمی‌کنید، انگیزش بیش از حد ممکن است هنوز یک مشکل باشد. ممکن است اغوا شوید که یک مرحله از استراحت و ریکاوری حیاتی تمرین را حذف یا کوتاه کنید، آنگاه است که علایم بیش تمرینی را احساس خواهید کرد (ص ۳۴ را ببینید). هرگز نباید فراموش کنید که تمرین بیشتر الزاماً بهتر نیست. فقط به اندازه‌ای تمرین کنید که به بهترین نتیجه منجر شود. «تمرین بد» به اجرا صدمه می‌زند و «بیش تمرینی» می‌تواند به آسیب‌های جسمانی و

بسیاری از مردم تمرینات قدرتی را کنار می‌گذارند، زیرا انگیزه ندارند که به حدی سخت تمرین کنند تا بتوانند رقابت کنند یا به اهدافشان دست یابند. این موضوع زمانی حیاتی می‌شود که میزان پیشرفت که در آغاز کار زیاد بوده است، به تدریج کند می‌شود. پیشرفت ممکن است کند شود یا به طور کلی متوقف شود. خود انگیزشی و هدف‌گزینی واقع بینانه برای اجتناب از این مشکل، نکات کلیدی هستند.

اهداف هوشمندانه دارای ویژگی‌های زیر هستند:

ویژه	قابل اندازه‌گیری	تغییرپذیر	واقع بینانه	زمان محور	برانگیزاننده (مهیج)	ثبت شدنی
آنچه می‌خواهید به آن دست پیدا کنید را دقیقاً مشخص کنید. قدرت است، توان یا عضلانی بودن یا چربی سوزی؟	پیشرفت خود را چگونه ارزیابی خواهید کرد؟ وزن کاهشی یافته در هفته؟ تغییر BMI یا توانایی تکرارهای بیشتر با وزنه‌های سنگین‌تر؟	آیا می‌توانید با تغییر شرایط سازگار شوید؟ برای مثال، اگر نتوانید به همان اندازه‌ای که برنامه‌ریزی کرده بودید در باشگاه باشید چکار می‌کنید؟	آیا اهداف شما واقعا قابل دسترسی هستند؟ انتظار نداشته باشید که در چهار هفته به شکل بدن یک بدن ساز برسید؟	سعی کنید اهداف کوتاه مدت انتخاب کنید و از آنها به عنوان نقطه عطف در طول مسیر دستیابی به اهداف بلند مدت استفاده کنید	اگر برنامه به شما مقداری هیجان بدهد تمایل بیشتری دارید که به آن بچسبید. تمرین باید مفرح باشد، نه اینکه هفته‌ها خیلی خشک و جدی تمرین کنید	رکورد وزنه‌هایی را که بلند کرده‌اید و زمانی را که در باشگاه صرف کرده‌اید ثبت کنید. این امر می‌تواند خیلی برانگیزاننده باشد.

هدف‌گزینی سازنده

تقریباً در فعالیت‌های انسان (از غذا خوردن گرفته تا مدیریت تجارت)، حجم‌ها در نقش هدف‌گزینی برای فراهم کردن انگیزه ظاهر می‌شوند. تمرینات قدرتی هم از این قاعده مستثنی نیستند و قوانین هدف‌گزینی هوشمندانه (جدول بالا را ببینید) برای کار در باشگاه هم به کار می‌رود.

درست راهنمایی گرفتن

بسیاری از تازه‌واردها درحوزه تمرین قدرتی، وارد باشگاه می‌شوند و ماراتن تمرینات دو ساعته دیگران را نگاه می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند که زمان ماندن در باشگاه و تعداد حرکتهای که انجام می‌دهند، برای پیشرفت حیاتی هستند. حقیقت این است که بسیاری از کسانی که در باشگاه دیده‌اید، الگوهای خیلی خوبی نیستند. همیشه به ماهیت کاری که باید انجام بدهید بیندیشید، نه فقط حجم و شدت. این نکته را هم در نظر بگیرید که آیا تمریناتتان در راستای اهداف شما هستند. نمونه برنامه‌های این کتاب (فصل دهم را ببینید) شاخص‌های زیادی را در مورد چگونگی دستکاری متغیرهای تمرین برای رسیدن به انواع اهداف ارایه می‌دهند.

توصیه کردن

یک عامل عمده سردرگمی برای ورزشکاران مبتدی، اطلاعاتی تمرینی است که در برخی مجلات آمادگی جسمانی و بدن‌سازی منتشر می‌شود. این برنامه‌ها ممکن است کاملاً پیشرفته باشند و برای یک تمرین‌کننده تازه وارد مناسب نباشند بنابراین تلاش برای تقلید از آن به ناامیدی و حتی آسیب‌دیدگی منجر می‌شود. در مورد اهداف، پتانسیل و سبک زندگی خود واقع بین باشید و به دنبال مشاوره با یک مربی یا تمرین‌گر با صلاحیت و کاربلد باشید.

«اگر می‌خواهید در دستیابی به اهدافتان موفق باشید، باید میزان انگیزش مناسب و نه فقط بالاترین میزان را پیدا کنید.»

ایجاد انگیزش به کمک مربی

مربی یا آموزشگر شما نیز باید انگیزه داشته باشد. باید مشخص شود که آیا دستمزدی به آنها پرداخت می‌شود یا نه؟! آنها باید بتوانند شما را بشناسند، شرایط و انگیزه‌های شما را بفهمند؛ و آنها باید برای تعیین اهداف واقع بینانه و با توافق متقابل، با شما کار کنند. اگر در ابتدا برای رضایت مربی (و حتی در حالت بدتر برای اجتناب از خشم او) یا برای هدر نرفتن هزینه‌ی عضویت در باشگاه تمرین می‌کنید، بیشترین احتمال نرسیدن به پتانسیل لازم وجود دارد.

توان یار تمرینی

تمرین با دیگران (به ویژه یک یار تمرینی معتمد) عامل بسیار مناسبی برای ایجاد انگیزه است. داشتن یک یار تمرینی، عناصر خوشایند رقابت مانند اشتیاق و هم‌چشمی را به تمرین‌تان وارد می‌کند. ممکن است یار تمرینی شما از نظر جسمانی قوی‌تر باشد اما شما به‌طور ذهنی بهتر تمرکز کنید. بنابراین یاری را انتخاب کنید که از نظر قدرت به شما نزدیک باشد.

استفاده از یک یار تمرینی

یار تمرینی خود را با دقت انتخاب کنید و در هر مرحله تمرین، میزان هماهنگی خود را با یار تان ارزیابی کنید. اگر یار تمرینی شما عادات نادرست یا توصیه‌های اشتباهی داشته باشد، همه چیز بد پیش می‌رود. تفاوت فاحش در نوع بدن با یار تمرینی می‌تواند موفقیت تمرین با یار تان را محدود کند، حتی اگر اهداف هر دو نفر مشابه باشد. تمرینی برای یک بدن ترکه‌ای و دارای استخوان‌های بلند، ممکن است برای بدن کوتاه و جمع و جور مضر باشد و برعکس.

عوامل شخصیتی

تیپ شخصیتی تان در آنچه شما را برای تمرین برمی‌انگیزاند، تاثیر بسزایی دارد. روش‌هایی که با آن عوامل شخصیتی متفاوت با هم در موقعیت تمرینی جمع می‌شوند، پیچیده و تحت تاثیر ژنتیک و تجربه هستند که تشریح کامل آن خارج از چارچوب این کتاب است. با این حال، شناسایی دو نوع تیپ شخصیتی رایج و چگونگی پاسخ آنها می‌تواند با چالش تمرین مفید باشد مشخصات این نوع تیپ شخصیتی، به شرح زیر است:

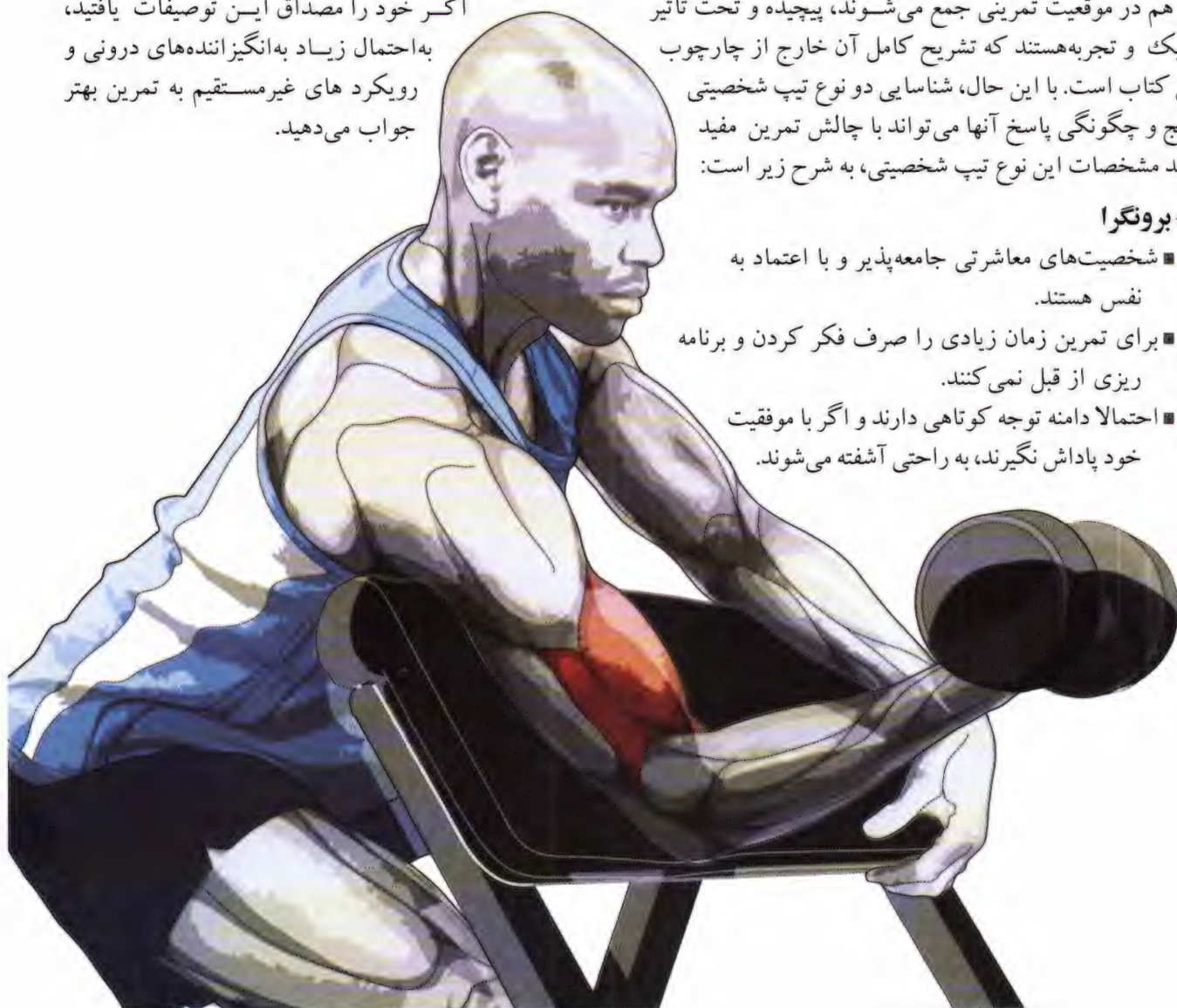
۱- برونگرا

- شخصیت‌های معاشرتی جامعه‌پذیر و با اعتماد به نفس هستند.
- برای تمرین زمان زیادی را صرف فکر کردن و برنامه ریزی از قبل نمی‌کنند.
- احتمالاً دامنه توجه کوتاهی دارند و اگر با موفقیت خود پاداش نگیرند، به راحتی آشفته می‌شوند.

اگر خود را مصداق این توصیفات یافتید، احتمالاً به انگیزاننده‌های بیرونی و رویکرد‌های مربیگری مستقیم بهتر جواب خواهید داد.

۲- درونگرا

- شخصیت‌های آرام و پرتاملی دارند.
- از کشیدن خود به داخل گروه و توجه به آنها اجتناب می‌کنند.
- ممکن است دارای قدرت ذهنی بالایی در رقابت و تمرین باشند.
- به جایگاه خود و چیزی که می‌خواهند باشند، چشم‌انداز بلندی دارند.
- اگر خود را مصداق این توصیفات یافتید، به احتمال زیاد به انگیزاننده‌های درونی و رویکرد‌های غیرمستقیم به تمرین بهتر جواب می‌دهید.



تغذیه: مبانی

تناسب درشت مغذی ها

کربوهیدرات ها (کربو)	چربی ها
کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی هستند. متخصصان تغذیه بین کربوهیدرات ساده (کربوهیدرات های موجود در قند، بیسکویت، میوه ها و آب میوه ها) و کربو هیدرات مرکب (موجود در نان، ماکارونی، سیب زمینی، برنج و تمام غذاهای غله ای) تمایز قائل می شوند. توصیه آنان این است که بیشتر کربوهیدرات مرکب و کمتر کربوهیدرات ساده مصرف کنید زیرا کربوهیدرات مرکب زمان شکستن و جذب طولانی تری دارد. بنابراین، منجر به افزایش کمتری در میزان قند خون می شود.	غذاهای پر چرب منبع سرشاری از انرژی است و البته غذایی ضروری محسوب می شود که بدن را قادر به جذب برخی ویتامین ها می کند و برای نمو و رشد و سلامتی مناسب، مهم است. چربی بخش زیادی از مزه ی غذاها را به آنها می بخشد و به احساس «پر(فول)» بودن کمک می کند.
با این حال، ارتباط بین جذب کربوهیدرات و اثرات آن روی نوسانات قند خون کمی پیچیده تر است. امروزه رایج شده که یک غذا را با شاخص گلیسمی (GI) بالا یا پایین تعریف کنند. GI اندازه اثری است که یک کربوهیدرات خاص بر سطح قند خون دارد. غذاهای دارای GI پایین، انرژی خود را آهسته تر آزاد می کنند (پرهیز از احساس افزایش ناگهانی قند خون) و مزایای سلامتی دیگری نیز دارند (ص ۳۰ و ۳۱ را ببینید).	همه ی چربی ها یکی نیستند و بیشتر غذاها دربردارنده ترکیبی از چند نوع چربی هستند. چربی های اشباع نشده مانند چربی های موجود در روغن ماهی و برخی سبزیجات و روغن دانه ها نسبت به چربی های اشباع شده موجود در گوشت و فرآورده های حیوانی مانند کره و پیه مفیدترند. مقدار زیاد چربی های اشباع شده موجب گسترش بیماری های کرونری قلب می شوند و لازم است در یک تغذیه سالم در کمترین حد باشند. خورن بیش از اندازه هر نوع چربی منجر به افزایش وزن می شود.

درست خوردن و پرآب ماندن بدن به اندازه برنامه تمرینی دارای شدت و حجم مناسب، اهمیت دارد. هدف برنامه های تغذیه برای تمرینات قدرتی رشد و نگه داری بافت عضلانی بدون چربی بدن است که منبع قدرت، توان و استقامت برآورده کننده نیازهای روزانه، تمرینات و مسابقات به حساب می آید. با اینکه بدن انسان یک دستگاه پیچیده است اما پژوهش ها ما را از نقش عناصر مختلف تغذیه در سالم و آماده ماندن و کاهش یا افزایش وزن بدن آگاه کرده اند.

غذا، کالری و وزن بدن

وزن بدن اساسا از استخوان، ارگان، عضله ها و آبی تشکیل شده است که بدن در خود دارد. رشد عضلات (نه از طریق تعداد تارها)، چربی بدن و چگالی استخوان و مقدار آب بدن نیز با تمرین و تغذیه تغییر می یابد.

واقعیت های علمی پایه در مورد کاهش و افزایش وزن ساده هستند. اگر بیش از مقدار کالری که می سوزانید، کالری جذب کنید، وزن اضافه می کنید؛ و اگر کمتر از میزانی که برای سوخت بدن در عملکردهای پایه خود و برنامه تمرینات نیاز دارید کالری جذب کنید، وزنتان کاهش می یابد.

برخی غذاها سرشار از کالری های فراوان برای افزایش وزن هستند (جدول زیر را ببینید)، در حالی که دیگر غذاها مانند فیبرهای غذایی یا سبوس (ص ۳۰ را ببینید)، مواد معدنی و ویتامین ها، کالری بسیار کمی دارند اما بخش بسیار ضروری تغذیه هستند.

چگالی انرژی

کربو هیدرات	۴ کالری در گرم (۱۱۳ کالری در اونس)
پروتیین	۴ کالری در گرم (۱۱۳ کالری در اونس)
چربی	۹ کالری در گرم (۲۲۵ کالری در اونس)
آب، ویتامین ها و مواد معدنی	ارزش کالری صفر

پروتئین

پروتئین ها آجرهای ساختمانی بدن انسان هستند و برای نمو و ترمیم عضلات و سایر بافت های بدن مهم اند. همه به پروتئین نیاز داریم و ورزشکاران رقابتی به مقدار بیشتری از آن نسبت به افراد غیر فعال نیاز دارند زیرا انجام تمرینات شدید و ترمیم بدن مستلزم توانایی بدن برای ترمیم مجدد خود است. پروتئین ها از واحدهای شیمیایی تشکیل شده اند که اسید آمینه نامیده می شوند. غذاهایی مانند ماهی، گوشت و تخم مرغ منبع کاملی از اسید های آمینه ضروری هستند. میوه ها، سبزیجات و دانه ها دربردارنده پروتئین هستند اما ممکن است نتوانند اسید آمینه های ضروری مورد نیاز یک ورزشکار را فراهم کنند. به این دلیل گیاه خواران و ورزشکاران گیاه خوار باید پیش از تمرینات شدید با متخصص تغذیه مشورت کنند. پروتئین باید مرتب جذب شود زیرا به سادگی در بدن ذخیره نمی شود. با این حال، مقدار پروتئین مورد نیاز روزانه (حتی توسط یک ورزشکار رقابتی) باید در دامنه برنامه غذایی طبیعی و سالم قرار داشته باشد.

ویتامین

ویتامین ها از نظر زیست شناختی ترکیب های فعالی هستند که در فرآیندهای شیمیایی زیربنایی عملکرد بدن به کار می روند. ویتامین ها فقط در مقادیر بسیار کم مورد نیاز هستند و پر دو نوع اند؛ محلول در چربی و محلول در آب که باید مرتب جایگزین شوند.

مواد معدنی

مواد معدنی مانند پتاسیم، سدیم، کلسیم، روی و آهن در برخی فرآیندهای بیوشیمیایی درگیر هستند که برای حفظ حیات و نمو بدن ضروری هستند. کمبود مواد معدنی در تغذیه متعادل نادر است.

آب

آب در حفظ سلامت بسیار ضروری است. بدن انسان عمدتاً از آب تشکیل شده و محیطی است که فعل و انفعالات شیمیایی بسیاری در آن رخ می دهند. کم آبی یک شرایط بسیار سخت است و در موارد شدید می تواند منجر به مرگ شود.

نسبت درشت مغذی ها در تغذیه

تعادل جهانی درستی در مورد جذب غذای روزانه در دست نیست؛ در واقع، نسبت درشت مغذی هایی که نیاز دارید به ویژگی های شخصی شما و سبک زندگی شما بستگی دارد. با این حال، نمودار زیر می تواند مرجع مفیدی باشد.

۶۰٪ کربوهیدرات

۲۵٪ چربی

۱۵٪ درصد پروتئین



نیازهای انرژی

نیازهای انرژی پایه (BER) مقدار انرژی است که برای فرآیندهای پایه حفظ حیات مانند، تنفس و گردش خون هنگام استراحت نیاز دارید. علاوه بر BER، برای زیستن با سبک زندگی خود و ادامه الگوهای شخصی کاری خود به انرژی نیاز دارید. ماهیت شغل مهم است، به این صورت که اگر کارهای دستی زیادی انجام می‌دهید، نسبت به کسی که تمامی روزپشت میز کار می‌کند، نیازهای انرژی متفاوتی دارید. با استفاده از جدول زیر می‌توانید نیازهای انرژی روزانه را به‌طور تقریبی محاسبه کنید.

محاسبه نیازهای انرژی

سن و وزن (کیلوگرم) خود را وارد معادله و BER خود را پیدا کنید. سپس این عدد را در فاکتورهای مرتبط به سبک زندگی خود (غیرفعال، کمی فعال و خیلی فعال) ضرب کنید. عدد به‌دست آمده میزان کالری جذبی لازم است که امکان حفظ وزن فعلی را برای شما فراهم می‌کند.

جنس		
مرد	۱۷ تا ۱۰ سال	(۱۷،۵ × وزن به کیلوگرم) + ۶۵۱ (۳۸،۵ × وزن به پوند)
	۱۸ تا ۲۹ سال	(۱۵،۳ × وزن به کیلوگرم) + ۶۹۷ (۳۳،۷ × وزن به پوند)
	۳۰ تا ۵۹ سال	(۱۱،۶ × وزن به کیلوگرم) + ۸۷۹ (۲۵،۵ × وزن به پوند)
زن	۱۷ تا ۱۰ سال	(۱۲،۲ × وزن به کیلوگرم) + ۷۴۶ (۲۶،۹ × وزن به پوند)
	۱۸ تا ۲۹ سال	(۱۴،۷ × وزن به کیلوگرم) + ۴۹۶ (۳۲،۳ × وزن به پوند)
	۳۰ تا ۵۹ سال	(۸،۷ × وزن به کیلوگرم) + ۸۲۹ (۱۹،۱ × وزن به پوند)
غیرفعال		
کمی فعال		
خیلی فعال		
ضرب در ۱،۵		
ضرب در ۱،۶		
ضرب در ۱،۷		

اگر بیش از میزان انرژی روزانه خود (با توجه به فعالیت‌های که دارید) انرژی جذب کنید، وزن‌تان اضافه می‌شود. و اگر کمتر از این نیازها (شامل تمرینات) کالری جذب کنید، وزن از دست خواهید داد.

وال: چگونه می‌توانم وزن کم کنم ولی عضله را افزایش دهم؟

وال: هدف عمومی بیشتر برنامه‌های تمرین قدرتی، کاهش چربی بدن (که شامل کاهش وزن می‌شود) در ترکیب با افزایش توده

عضلانی است (که شامل افزایش وزن می‌شود). نه تمرین با وزنه و برنامه غذایی به تنهایی خود اثرات کافی را ندارند، اما ترکیب آنها می‌تواند ما را به اهداف مورد نظر برساند. برنامه‌ریزی تمرین بدون در نظر گرفتن رژیم غذایی پیشرفت را کند می‌کند و حتی باعث بیماری می‌شود.

وال: چگونه می‌توانم وزن عضلانی‌ام را افزایش دهم؟

وال: برای ساختن عضله بدون چربی، لازم است برنامه تمرین را با کالری‌های اضافی در رژیم‌های غذایی خود ترکیب کنید. دانشمندان محاسبه کرده‌اند که بیش از ۳۰۰ کالری در روز، سوخت کافی را برای نمو عضلانی فراهم می‌کند. بدون توجه به اینکه چقدر می‌خورید و چقدر تمرین می‌کنید نباید انتظار داشته باشید که در یک دوره کوتاه، مقدار زیادی عضله اضافه کنید (زیرا نمو عضلانی، محدودیت‌های ژنتیکی دارد). بیشترین مقدار عضله‌ای که در سال می‌توانید اضافه کنید بین ۳،۵ تا ۸ کیلوگرم است (۷،۳۴ تا ۱۸ پوند).

مقدار کمی از وزن بدن با مصرف مقادیر بالای پروتئین یا مکمل‌های پروتئینی در فرآیند عضله‌سازی به‌دست می‌آید، زیرا با توجه به ساختار و وزن، بدن فقط می‌تواند ۲۵ تا ۳۵ گرم پروتئین را در یک وعده غذایی جذب کند. سعی کنید رژیم غذایی متعادل با وعده کوچک مکرر (هر ۴ تا ۳ ساعت) و منابع پروتئین طبیعی از غلات، دانه‌ها و حبوبات، گوشت بدون چربی، ماهی و تخم‌مرغ داشته باشید. این رژیم غذایی همه‌ی پروتئین‌های مورد نیاز نمو عضله را تامین می‌کند.

وال: چگونه می‌توان چربی را کنترل کرد؟

وال: چربی زمانی تولید می‌شود که بیش از آنچه که برای حفاظت از بدن و حمایت آن در فعالیت‌های بدنی‌تان نیاز دارید، کالری جذب کنید. برخی شواهد علمی پیشنهاد می‌کنند که بدن از نظر ژنتیکی طوری تنظیم شده‌است که تقریباً ۱۲ کیلوگرم (۲۶ پوند) از وزن آن چربی باشد.

بدن برای هموستاز (حفظ شرایط داخلی بدن در سطح ثابت) برنامه‌ریزی شده‌است و تمایلی به تغییر ندارد. این مساله در محافظت از خود با ماندن در یک حالت تعادل ثابت به بدن کمک می‌کند. برای مثال، اگر دمای بدن پایین باشد با لرزیدن گرما تولید می‌کند و اگر خیلی داغ باشد، برای خنک شدن عرق می‌کند. این کارها به انتخاب شما انجام نمی‌شوند بلکه به‌طور خودکار و تحت کنترل

میزان مناسب چربی در بدن چقدر است؟

شخص متوسط



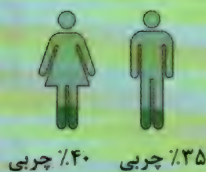
عموما پذیرفته شده است که مردان باید کمتر از ۱۸ درصد و زنان کمتر از ۲۳ درصد وزن بدنشان را چربی تشکیل دهد. وجود مقدار مشخصی چربی برای سلامتی ضروری است. شواهد بی شماری وجود دارد که نشان می دهد داشتن کمتر از ۵ درصد چربی در بدن به سیستم ایمنی لطمه می زند و شما را مستعد بیماری و عفونت ها می کند.

ورزشکاران



ورزشکاران به ویژه در سطح نخبه، به طور قابل ملاحظه ای چربی کمتری دارند؛ حدود ۸ تا ۱۰ درصد برای مردان و ۱۰ تا ۱۲ درصد برای زنان. سطوح بالای چربی در بیشتر ورزش ها یک نقطه ضعف جدی است، به ویژه در رشته هایی که تغییر وزن برای رسیدن به رده وزنی خاص، اهمیت دارد.

خطرناک

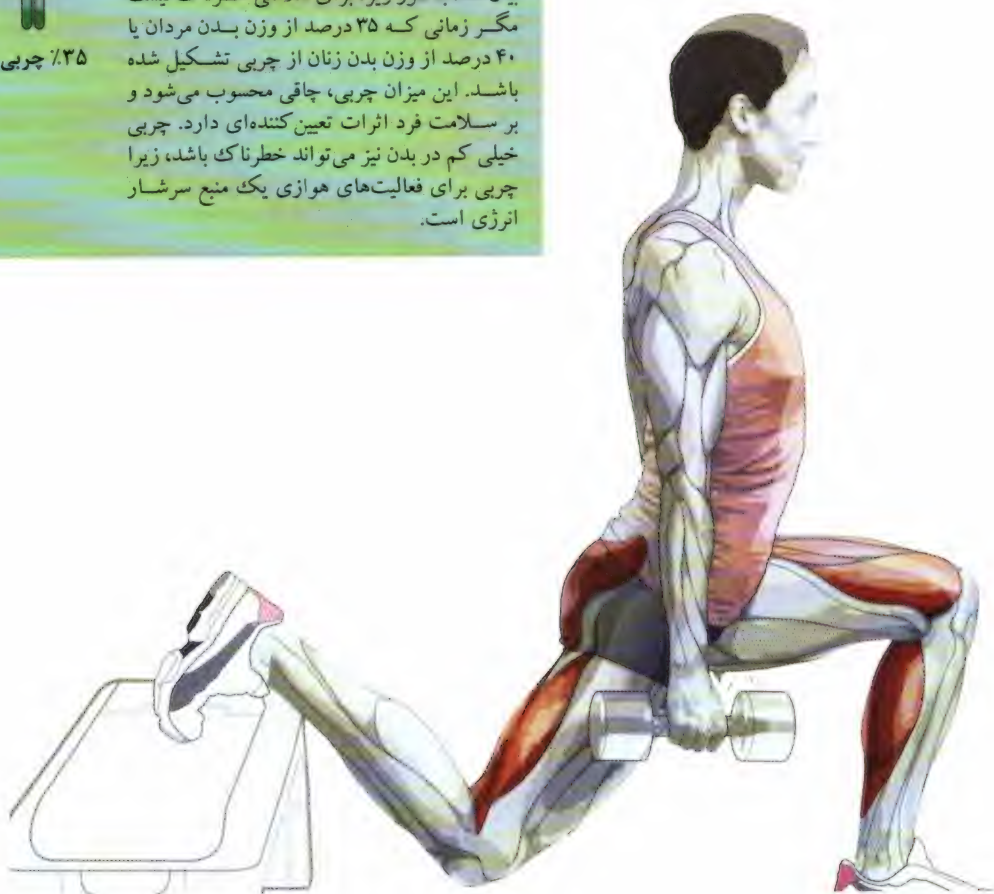


داشتن چربی بیش از آنچه که برای شخص متوسط بیان شد، به طور ویژه برای سلامتی خطرناک نیست مگر زمانی که ۳۵ درصد از وزن بدن مردان یا ۴۰ درصد از وزن بدن زنان از چربی تشکیل شده باشد. این میزان چربی، چاقی محسوب می شود و بر سلامت فرد اثرات تعیین کننده ای دارد. چربی خیلی کم در بدن نیز می تواند خطرناک باشد، زیرا چربی برای فعالیت های هوازی یک منبع سرشار انرژی است.

سیستم عصبی مرکزی اتفاق می افتند.

هموستاز در مورد وزن بدن نیز عمل می کند، به این صورت که بدن هرچه در معرض تغییرات حادثتری قرار بگیرد، بدن مقابله بیشتری با آن خواهد داشت. وقتی سعی می کنید در یک دوره کوتاه مقدار زیادی وزن کم کنید، بدن شما با پایین آوردن نرخ متابولیسم پایه (BER) که مقدار انرژی است که در هنگام استراحت مصرف می کنید؛ به آن پاسخ می دهد.

«برنامه ریزی تمرین بدون در نظر گرفتن تغذیه پیشرفت را کند می کند و حتی منجر به بیماری می شود.»





است حدود ۸۰۰۰ کالری مصرف کنید اما بیشترین اختلاف نظر در مورد نوع تمرینی است که در چربی سوزی بیشترین تاثیر را دارد. این درست است که وقتی فعالیت های قلبی عروقی را با شدت پایین (از ۷۹ تا ۶۸ درصد ضربان قلب بیشینه) انجام می دهید، بیشترین درصد انرژی از راه شکسته شدن چربی تامین می شود. از طرف دیگر، در شدت های بالاتر در طول فعالیت های بی هوازی، درصد کمتری از انرژی از متابولیسم چربی تامین می شود، کل انرژی سوخته شده (از چربی و سایر منابع) احتمالاً خیلی بیشتر باشد. بنابراین، حتی اگر متابولیسم چربی درصد کمتری از کل انرژی را تشکیل داده باشد، کل انرژی مصرفی آنقدر زیاد است که مقدار چربی (سهم چربی) آن نیز زیاد خواهد بود.

برخی ها معتقدند که با تمرین زیاد توده عضلات شما افزایش یافته و نرخ متابولیسم نیز افزایش می یابد، زیرا عضلات، بافت زنده بدن هستند و کوره بدن به حساب می آیند. هرچه توده عضلانی بیشتری داشته باشید، فقط برای نگهداری آنها به کالری بیشتری نیاز دارید. به زبان ساده تر، هرچه عضلانی تر باشید، همیشه مقدار بیشتری کالری می سوزانید، چه در حال استراحت و چه در تحرک. بنابراین، تمرینات قدرتی را به عنوان یک سوزاننده کالری و در نتیجه چربی سوز، به حساب نیاورید.

این اثر هموستاز با کاهش عملکرد در تمرین، در درازمدت کاهش وزن را دشوارتر می کند. دانشمندان می گویند کاهش وزن بیش از ۱ کیلو در هفته به کاهش درصد بیشتر وزن از بافت عضلانی منجر می شود تا از بافت چربی. به این معنی که «چربی بدون استفاده» عضلات در بدن باقی می ماند. بنابراین باید به منظور سالم ماندن و توانایی به انجام تمرینات شدید، کاهش وزن را به کمتر از ۱ کیلو (۲،۵ پوند) در هفته محدود کنید.

راه های متعددی برای ارزیابی میزان چربی بدن وجود دارد. احتمالاً با اصطلاح BMI (نمایه توده بدنی) آشنا هستید که ارتباط بین وزن و قد را نشان می دهد و برای تعیین میزان چاقی به کار می رود. BMI را می توان با معادله زیر محاسبه کرد:

$$BMI = \frac{\text{وزن (پوند)}}{\text{قد (اینچ)}^2} \times ۷۰۳ \quad \text{یا} \quad \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{قد (متر)}^2}$$

مشکل این است که BMI بین وزن عضلانی و وزن چربی تمایزی قائل نمی شود. در واقع، بیشتر فروش اندام کاران و ورزشکاران عضلانی فقط با در نظر گرفتن BMI در زمره افراد چاق قرار می گیرند. بنابراین، BMI فقط برای جمعیت عمومی میزان خوبی است و لازم است در مورد افرادی که توده عضلانی زیادی دارند، با احتیاط تفسیر شود.

مقیاس مفیدتر، درصد چربی واقعی است که به چند روش از جمله، مقاومت بیو الکتریکی، کالیپر چین پوستی، هیدرواستاتیک، وزن کشی زیر آب و می توان اندازه گرفت. برخی باشگاه های سلامت چنین روش هایی را برای آزمودن بدن پیشنهاد می کنند.

وال: چه نوع تمرینات به کاهش چربی کمک می کنند؟

واب: تمرین مرتب کالری ها را می سوزاند و هرچه فعال تر باشید، کالری بیشتری می سوزانید. مقدار چربی که از دست می دهید همه به کمیت و کیفیت تمرین بستگی دارد. برای کاهش ۱ کیلو چربی لازم

استراتژی های کاهش وزن

برنامه کاهش وزن شما با نیازهای ویژه خودتان منطبق باشد و سن، فیزیولوژی، سبک زندگی و الگوهای تمرینی را در نظر داشته باشید. همه ما متابولیسم های متفاوتی داریم. بنابراین اندازه یکسان برای همه ما مناسب نیست.

هر استراتژی که انتخاب می کنید، باید وزن و مقدار چربی خود را پایش کنید. وزن و درصد چربی بدن را در مقابل غذای جذب شده و روتین های تمرین مرتب ارزیابی کنید. ذهن خود را زیاد درگیر نکنید. لازم نیست بیش از هفته ای یک بار خود را وزن کنید. اگر وزنتان ۱ یا ۲ کیلو گرم بالا پایین شد، خیلی نگران نباشید.

سیستم‌های انرژی بدن

سوخت لازم برای انواع مختلف فعالیت با یکی از سه سیستم انرژی اصلی با بزرگراه‌های بیوشیمیایی درون بدن، تامین می‌شود. این سیستم‌ها؛ هوازی، بی‌هوازی و فسفاژن هستند.

در برخی اوقات در تمرین هر سه سیستم به کار گرفته می‌شوند اما با توجه به شدت و مدت تمرین یکی از این سه سیستم غالب‌تر است.



هوازی

سیستم هوازی وقتی به کار گرفته می‌شود که به‌طور پیوسته و منظم برای زمانی بیش از ۳۰ دقیقه تمرین می‌کنید. وقتی ضربان‌تان را حدود ۶۰ تا ۸۰٪ ضربان بیشینه حفظ می‌کنید. فعالیت‌های هوازی در مدت طولانی اما با شدت پایین انجام می‌شوند و شامل فعالیت‌هایی مانند دوی نرم، پیاده روی، دوچرخه سواری، فعالیت‌های دوره‌انتقال و شنا می‌شود.



بی‌هوازی

سیستم بی‌هوازی در فعالیت‌هایی با زمان کوتاه به کار گرفته می‌شود. فعالیت‌های با شدت بالا، وقتی که بدن به جبران کسر اکسیژن در دسترس نیاز دارد. ورزش‌های بی‌هوازی به منابع انرژی ذخیره شده در گلیکوژن عضله وابسته‌است و مانند تمرین هوازی به اکسیژن دریافتی از هوا وابسته نیست. فعالیت‌های بی‌هوازی شامل دوهای سرعت و تمرینات «اینتروال» است.

انفجاری

بیشتر سوخت‌گیری فعالیت‌های بی‌هوازی انفجاری مانند وزنه‌برداری، پرتاب وزنه و دوهای سرعت مسافت کوتاه که تا ۱۰ ثانیه به طول می‌انجامد با سیستم کراتین فسفات، انجام می‌شود. کراتین فسفات، ماده ذخیره شده در عضله‌است که بر اساس فعل و انفعالات شیمیایی شکسته می‌شود و به آسانی انرژی را برای فعالیت‌های بسیار شدید رها می‌کند.



«هرچه حجم عضلانی بیشتری داشته باشید، برای نگه‌داشتن آن کالری بیشتری خواهید سوزاند.»

تغذیه و چربی:

سوال: شنیده‌ام که مردم از واژه‌های "چربی‌های ضروری" و "چربی‌های ذخیره" استفاده می‌کنند. تفاوت آنها در چیست؟

جواب: دو نوع چربی در بدن وجود دارد. نخست چربی ضروری که برای کارکرد طبیعی بدن و به ویژه در سیستم هورمونی و ایمنی لازم است. این نوع چربی در قلب، ریه‌ها، طحال، کلیه‌ها و سایر ارگان‌ها وجود دارد. زنان چربی ضروری بیشتری نسبت به مردان دارند که این چربی مختص جنسیت آنهاست و برای حمل بچه و سایر فعالیت‌های هورمونی اهمیت دارد. چربی ذخیره؛ هم آن گونه‌ای است که با تغییرات وزن از دست می‌دهید یا به دست می‌آورید. بدن هم آن را به روش‌های مختلف به ویژه در لگن، ران و در بیشتر مواقع در شکم ذخیره می‌کند تا در زمان لازم از آن استفاده کند.

سوال: آیا همه‌ی چربی‌های غذاها یکسانند؟

جواب: نه. دسته‌ای از چربی‌های روغن ماهی (چربی‌های امگا ۳) در رژیم غذایی سالم مهم هستند. تا آنجا که ممکن است از مصرف چربی‌های اشباع شده که در غذاهای مانند شیر پرچرب و در پوست جوجه کباب یافت می‌شود، پرهیز کنید.

سوال: چه غذاهایی مقادیر بالا و پایینی قند دارند؟

جواب: غذاهایی که شاخص قندی پایینی دارند، آنهایی هستند که انرژی آنها به آرامی آزاد می‌شود. این غذاها به خاطر اینکه سطح قند خون را به آرامی افزایش می‌دهند، بهترین سوخت پایه برای ورزش و زندگی هستند. بنابراین، بدون افزایش ناگهانی قند خون، مقدار زیادی انرژی فراهم می‌کنند. غذاهای دارای شاخص گلیسمی بالا، به سرعت جذب می‌شوند و افزایش ناگهانی را در قند خون به وجود می‌آورند و به دنبال آن، سطح انرژی از میزان پیش از مصرف قند نیز پایین‌تر می‌آید.

در نتیجه ممکن است احساس بی‌حالی، خواب‌آلودگی و رخوت (احساس نامطلوب قبل یا هنگام جلسه تمرین) کنید. در این حالت می‌توانید با خوردن مقدار اندکی از غذا با شاخص قندی بالا همراه با مقدار کمی پروتئین بعد از جلسه تمرین ذخایر غذایی خود را دوباره پر کنید. فراموش نکنید که نوع و مقدار شاخص قندی برای غذاهای مختلف متفاوت است.

سوال: آیا می‌توانم قسمت خاصی از بدنم را برای از دست دادن چربی (کاهش چربی) هدف قرار دهم؟

جواب: نه! نمی‌توانید کاهش موضعی چربی (هدف قرار دادن کاهش چربی در بخش خاصی از بدن) داشته باشید. اگر بخش خاصی از بدن را تمرین دهید، بافت عضله زیر چربی محکم‌تر می‌شود و این قسمت از نظر ظاهر بهبود خواهد یافت. به هر حال، تمرین به‌طور اختصاصی، چربی آن منطقه را کاهش نمی‌دهد. لایه‌های چربی ذخیره شده در هر جای بدن با تغذیه و تمرین مناسب ناپدید می‌شوند. به عنوان نمونه، اگر هر روز ۳۰۰ کراچ شکم را اجرا کنید اما رژیم غذایی چربتان را حفظ کنید، شکم را قوی می‌کنید ولی زیر لایه چربی پنهان می‌شود.

سوال: اگر تمرین را متوقف کنم، آیا عضلات به چربی تبدیل خواهند شد؟

جواب: عضله هیچ وقت به چربی تبدیل نمی‌شود و برعکس، هیچ میزانی از تمرین، چربی را به عضله تبدیل نمی‌کند. عضله و چربی دو نوع بافت کاملاً متفاوت هستند. وقتی برنامه تمرین سخت خود را متوقف می‌کنید ولی هنوز به همان شیوه که برای تامین سوخت تمرین، می‌خوردید، خوردن را ادامه دهید، کالری دریافتی از کالری مصرفی بیشتر می‌شود که در این صورت افزایش چربی بدن اجتناب‌ناپذیر است. اگر رژیم غذایی سالم را متوقف و خوردن تنقلات را شروع کنید، مشکل حادث‌تر و چربی سریع‌تر ساخته می‌شود.

سوال: آیا می‌توانم در سونا چربی را از راه عرق کردن از دست بدهم؟

جواب: متأسفانه نه. وزن کمی که در سونا یا در اتاق بخار از دست می‌دهید، ناشی از دست دادن آب است، نه چربی. به محض اینکه مایعات مصرف کردید، وزن به حالت اول برمی‌گردد.

سوال: فیبر غذایی چیست؟

جواب: فیبر غذایی که به عنوان مواد سلولزی نیز شناخته می‌شود، بخش خوراکی گیاهان است که در روده انسان هضم نمی‌شود. مصرف فیبر کافی (۱۸ گرم در روز برای یک فرد بالغ متوسط) برای پیشگیری از یبوست و بیماری‌های روده ضروری است و به کاهش سطح کلسترول و تنظیم قند خون نیز کمک می‌کند. فیبر در خوردنی‌هایی مانند میوه، سبزیجات و همه گونه غلات به وفور یافت می‌شود.

نمرات GI

به GI غذاهای شاخصی بین ۱۰ تا ۱۰۰ داده می‌شود که ۱۰۰ قند خالص است. اینجا نام برخی غذاها برای مثال، همراه با شاخص گلیسمی آنها آورده شده است:

نوشابه انرژی‌زا	۹۵
آب پرتقال	۵۲
نان سفید	۷۸
نان کامل غله (جو)	۵۱
کورن فلکس	۸۰
سبوس (پوسته) گندم	۳۰
ماکارونی (سفید)	۶۱
ماکارونی (آرد سبوس‌دار)	۳۲
بستنی	۶۱
GI ۵۱ یا کمتر پایین و بیش از ۷۰ بالا در نظر گرفته شده است	

وال: هر روز باید با چه تواتری غذا بخورم؟

واب: تغذیه را با یک صبحانه دارای GI پایین شروع و سعی کنید در فواصل سه ساعته چیزی بخورید، به‌طوری که سوختی برای مصرف بدن در دسترس باشد. سعی کنید ناهار را دور نزنید، بلکه به جای آن به دنبال جایگزین‌های کم کالری باشید. سعی کنید میوه و ماست و منابع بدون چربی پروتئین بخورید. دور زدن ناهار و احساس گرسنگی، بدن را در «وضعیت قرمز» قرار می‌دهد و شروع به مصرف چربی می‌کند.

وال: گلیکوژن چیست؟

واب: گلیکوژن یکی از منابع اصلی سوخت بدن و ماده‌ای است که بدن در آن، کربوهیدرات را به مدت طولانی ذخیره می‌کند. گلیکوژن بیشتر در عضلات و کبد ذخیره می‌شود.

وال: آیا مخلوط ویتامین‌ها و مواد معدنی برای کارکرد بدن

سالم مهم هستند؟

واب: بله. باید توجه داشت که کمبود مواد معدنی می‌تواند سبب مشکلات جدی شود. در یک حالت ممکن است پس از تعرق شدید، دچار کرامپ عضلانی شوید و در شدیدترین حالت اگر کمبود مواد

معدنی با کمبود آب ترکیب شود، می‌تواند منجر به کارکرد نامنظم قلب و حتی مرگ شود. ویتامین‌ها برای فرآیندهای شیمیایی زیربنایی سلامت بدن ضروری هستند. برخی ویتامین‌ها محلول در چربی هستند. بنابراین، باید در رژیم غذایی به مقدار لازم چربی وجود داشته باشد تا ویتامین‌ها جذب شوند.

وال: آیا باید در پایان تمرین چیز خاصی بخورم؟

واب: اگر تمرین شما تفریحی و دارای شدت و حجم معقول است؛ جواب آن، «نه چیز خاصی نخورید» است؟ باید هر آنچه را که نیاز دارید، از تغذیه سالم و متعادل به‌دست بیاورید. با این وجود، اگر در تمرین شدید با وزنه‌های سنگین شرکت می‌کنید، دوره ۳۰ دقیقه‌ای بعد از تمرین، فرصت بسیار خوبی است که غذاهای دارای GI بالا (حدود ۵۰ گرم/۳/۴ OZ) را برای جایگزین کردن ذخایر گلیکوژن جذب کنید. برای ترمیم بافت‌هایی که در طول تمرین زیر فشار بوده‌اند، غذاهای دارای GI بالا را با پروتئین ترکیب کنید.

وال: حجم یک وعده غذایی به چه اندازه‌ای است؟

واب: معمولاً در مقالات تغذیه‌ای ارجاع‌هایی به «پرس‌ها» را می‌بینید. در عمل، یک پرس یا وعده غذایی، مصرف کردن غذایی است که اندازه آن در حدود یک بسته کارت بازی است که در کف دست یک آدم متوسط جا می‌شود.

در این کتاب فقط مقدمه‌ای بسیار پایه در مورد موضوع پیچیده تغذیه آمده‌است، جایی که در مورد غذاها و اثرات آنها و همچنین حالت بدن هنگام کارکرد در شرایط گوناگون تحقیقات بسیاری صورت می‌گیرد. با این حال، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که با سبک زندگی بیشتر مردم می‌توان به وسیله یک تغذیه متعادل (غذایی طبیعی و غیر کنسروی که به مقدار متعادل باشد) به اهداف ورزشی دست یافت. بیشتر ورزشکاران عادی و تفریحی، نیاز بسیار کمی به مکمل‌ها یا قرص‌ها دارند.

برنامه ریزی تمرین

«تمرین در حجم و شدت بالا با تکرار ها و ست های زیاد، راهی عالی برای یادگرفتن حرکات است»

شدت تمرین

مقدار وزنه بلند شده بیشتر یعنی شدت تمرین بیشتر. عموماً شدت به عنوان درصدی از یک تکرار بیشینه بیان می شود (جدول سمت راست را ببینید). عقاید متفاوتند، اما عموماً فرض بر این است که برای بهبود قدرت، شدت بیش از ۷۰ تا ۸۰٪ ۱RM لازم است.

بیشتر اوقات برنامه هایی را می بینید که برحسب ۱RM توصیف می شوند (جدول روبه رو را ببینید)؛ با این حال، اصطلاحاتی مانند ۳RT و ۱۰RT را نیز خواهید دید (جدول سمت راست)، ۳RT وزنه ای است که می توانید حداکثر سه بار بلند کنید و ۱۰RM وزنه ای است که پیش از اینکه عضلات به واماندگی برسند، حداکثر ۱۰ بار بلند می کنید و نسبت به ۱RM مقیاس مفیدتری است.

برای اندازه گیری ۱RM در یک حرکت خاص، نخست بدن را گرم کنید؛ و سپس وزنه های در دسترس را انتخاب و بلند کنید. پس از استراحت حداقل چند دقیقه ای، این وزنه را افزایش دهید و دوباره امتحان کنید. این کار را تا جایی تکرار کنید که به سنگین ترین وزنه ای که می توانید بلند کنید، برسید؛ در حالی که فرم مناسب خود را حفظ می کنید. این ۱RM شماست. همچنین در مورد پیشروی به بیشترین وزنه بدون خستگی زودرس در عضلات مطمئن شوید.

حجم تمرین و ریکاوری

حجم تمرین کل مقدار وزنه ای است که در تمرین جابه جا می شود (میزان بار در تعداد تکرارها و ست های انجام شده ضرب می شود). ارتباط بین شدت و حجم روشن نیست. به نوعی، همچنان که شدت را افزایش می دهید، حجم را کاهش می دهید و برعکس. تمرین با حجم بالا، با تکرارها و ست های زیاد که با وزنه های راحت انجام می شود، راهی عالی برای یاد گرفتن حرکات است اما اگر از بارهای چالش برانگیز بپرهیزید، قدرت و توان شما بهبود نخواهد یافت.

ورزشکاران نخبه برای توسعه برنامه های تمرینی که ماه ها یا سال ها به طول می انجامد، با مربیان کار می کنند و الگوهای شدت و بار تمرین را طوری دست کاری می کنند که در بهترین زمان به اوج عملکرد برسند، اما حتی اگر یک تمرین کننده تفریحی نیز باشید، میزانی از برنامه ریزی با شدت برایتان لازم است. اگر بدن در معرض اضافه بار پیشرونده در حجم، شدت و تواتر مناسب و زمان کافی برای بازگشت به حالت اولیه بین جلسات تمرین قرار بگیرد، به طور بهینه به تمرین پاسخ خواهد داد.

دنیای تمرینات قدرتی، زبان خاص خودش را دارد. بنابراین، پیش از پرداختن به برنامه ریزی اجازه بدهید برخی مفاهیم و اصطلاحات کلیدی را که در این محدوده استفاده می شود، معرفی کنیم.

اصطلاحات کلیدی

وزنه / جرم: وزنه ای که بلند می شود.

تکرار (یا rep): هر بار که وزنه بلند می شود، تکرار نام دارد (یا rep برای خلاصه سازی).

ست: گروهی از تکرارها در یک ست قرار می گیرند. برای نمونه شما می توانید سه ست ۱۰ تکراری انجام دهید.

۱ تکرار بیشینه (1RM): بیشترین وزنی که شما با یک تکرار در حرکت خاصی می توانید بلند کنید.

۱RM٪: درصدی از ۱RM که وزنه ای را شامل می شود. اگر بیشترین وزنی که می توانید با یک تکرار بلند کنید، ۱۰۰ کیلوگرم (۲۲۰ lb) باشد؛ وزنه ۸۰ کیلویی، ۸۰٪ ۱RM شماست.

دوره / فاصله استراحت بین ست: مقدار زمانی که صرف ریکاوری بین ست ها می شود (معمولاً به ثانیه یا دقیقه).

دوره / فاصله استراحت بین جلسه: مقدار زمانی که صرف ریکاوری در بین جلسات می شود (معمولاً به ساعت یا روز).

نسبت کار به استراحت: نسبت زمانی که در طول یک ست به طور فعال سپری می شود، به زمانی که صرف ریکاوری بین ست ها می شود. مثلاً اگر یک ست ۲۰ ثانیه طول بکشد و شما ۳ دقیقه ریکاوری کنید، نسبت کار به استراحت ۱:۹ است. اساساً با بلند کردن ۱RM٪ پایین تر، دوره استراحت بین ست کمتری لازم است.

اصول تمرین

تمرینات شما باید متناسب اهدافتان باشد تا در دستیابی به آن موثر واقع شوند این تمرینات همچنین باید نیازهای ویژه و وضعیت شما را در نظر بگیرد پیش از شروع برنامه ریزی، تشریح برخی اصول تمرین می‌تواند مفید باشد.

ویژگی

اگر خواهان افزایش توده عضلانی هستید، چندان عاقلانه نیست که جلسات طولانی مدت تمرین هوازی روی تردمیل یا دوچرخه داشته باشید. اگر می‌خواهید توان انفجاری خود را بهبود ببخشید از وزنه‌های خیلی سنگین که فقط می‌توانید آنها را خیلی آهسته حرکت دهید، سود بسیار کمی خواهید برد. ویژگی (اختصاصی بودن) به معنی تطبیق تمرین با اهداف است. این یک مفهوم خیلی ساده است اما عموماً به اندازه کافی به آن توجه نمی‌شود؛ به ویژه از جانب افراد تازه کار.

اگر برای ورزش خاصی تمرین می‌کنید، اصل ویژگی (اختصاصی بودن) اهمیت بیشتری دارد و تمرینی که انجام می‌دهید باید به شکل حرکت‌های آن ورزش و انعکاسی از بار و سرعت مرتبط با آن باشد. اصل ویژگی در ورزش‌ها به انتخاب درست عضله درگیر، زاویه مفصل و وضعیت قامتی مورد استفاده در ورزش مورد نظر در هنگام تمرین قدرتی مربوط می‌شود. لازم نیست تمرین دقیقاً همان ورزش مورد نظر باشد اما باید شامل همان حرکات و به همان ترتیب باشد و در همان سرعت اجرا شود.

اضافه بار

این اصل به معنی قرار دادن بدن در معرض نیازهای بیشتر از آنچه به‌طور روزمره فرد تجربه می‌کند، است. به عبارت دیگر، جلسه تمرین باید از نظر جسمانی بدن را به چالش وارد کند. عقاید درباره ساختار اضافه بار متفاوت، اما به‌طور کلی پذیرفته شده است و شدتی حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد ۱RM (جدول مقابل را ببینید) برای بهبود قدرت لازم است.

پیشرفت

نکته اصلی تمرین، اعمال اضافه بار است تا نیازهای وارده، بدن را وارد چالش کند و سازگاری‌های مربوطه در آن رخ بدهند. اگر امروز یک دمبل ۴۰ کیلوگرمی (۸۸ پوند) را بلند می‌کنید که برای بدن چالش برانگیز است، در بدن سازگاری‌هایی روی می‌دهد و دفعه بعد آن وزنه را راحت‌تر بلند خواهید کرد. بعد از چند جلسه بدن سازگاری بسیاری نسبت به آن وزنه پیدا می‌کند. ادامه بلند کردن آن وزنه در همان تعداد ست‌ها و تکرارها باعث ارتقای اندکی می‌شود اما پاسخ بیشتری از جانب بدن را به همراه نخواهد داشت و موجب راکد شدن بدن می‌شود. برای تحریک به توسعه بیشتر، وزنه و تعداد دفعات بلند کردن آن باید افزایش یابد. الزامی نیست که پیشرفت در هر تک جلسه تمرین رخ دهد؛ زیرا برخی مواقع یک گام به عقب آمدن در یک جلسه، به برداشتن دو گام به جلو کمک می‌کند.

ریکاوری (بازگشت به حالت اولیه)

یک عنصر بسیار حیاتی هر برنامه تمرین که اغلب نادیده گرفته می‌شود، زمان بازگشت به حالت اولیه است. پس از یک تمرین قدرتی و البته در زمان ریکاوری، بدن سازگاری لازم را پیدا می‌کند و قدرت آن افزایش می‌یابد. اگر استراحت کافی نداشته باشید در بهترین حالت ممکن، بدنتان راکد می‌شود؛ و در بدترین حالت دچار بیش تمرینی خواهید شد (ص ۳۴ را ببینید). تمرین مداوم الزاماً تمرین بهتری نیست و برخی شدت‌های تمرین افرادی که گاه بی‌گاه به صورت تفریحی تمرین می‌کنند نیز برای سود بردن از تمرین و دستیابی به اهداف آن کافی نیست.

استقامت) و افت توان انفجاری نیز بشود. زمان کافی برای ریکاوری در حالات روان‌شناختی نیز ضروری است. به منظور حفظ علاقه‌مندی و پیشگیری از خستگی ذهنی و تمرین زدگی (به ویژه بعد از تمرینات سنگین یا رقابت شدید) که می‌تواند ناشی از برنامه‌های تکراری تمرین باشد؛ به خاموشی (کنار گذاشتن تمرین) گاه و بی‌گاه نیاز دارید. عادت‌های خوب تمرین مانند فعالیت‌های «سرد کردن» (ص ۴۷ را ببینید) به دلیل ریکاوری بدن از فشار تمرین و رقابت از این مرحله (سرد کردن) شروع می‌شود، حیاتی هستند.

« هنگام استراحت (شدمی‌کنید؛ زمان صرف شده در باشگاه فقط ممرک‌های لازم برای (شدد را فراهم می‌کند. »

راحت‌بگیرید

معمولاً وقتی تمرین قدرتی را شروع می‌کنید و حتی زمانی که به سطح متوسط می‌رسید، بهترین برنامه‌ها، ساده‌ترین آنها هستند. بدترین اشتباهی که ممکن است مرتکب شوید، انتخاب برنامه بدنسازان نخبه‌ای است که معمولاً در مجلات می‌بینید. لازم است به یاد داشته باشید که این افراد، استثنایی هستند و از ژن‌هایی برخوردارند که آنها را قادر به رشد و عملکرد خارق‌العاده می‌سازد. بنابراین، غرور را کنار بگذارید و با این مفهوم راحت کنار بیایید.

ریکاوری جنبه‌ای از تمرین قدرتی است که به اندازه خود تمرین اهمیت دارد. اگر ریکاوری شما بین جلسات تمرین ناکافی یا بیش از حد باشد، به راحتی می‌توان گفت که هیچ رشدی نخواهید داشت. به کرات گفته شده است که یک عضله بعد از یک جلسه تمرین قدرتی به ۴۸ ساعت زمان برای ریکاوری نیاز دارد و این موضوع، این نکته را تأیید می‌کند که تمرین با تواتر ۲ تا ۳ جلسه در هفته بهترین حالت ممکن است. با در نظر داشتن این نکته مهم برای شروع تمرین؛ لازم یادآوری است که ظرفیت ریکاوری بین افراد مختلف به‌طور ژنتیکی متفاوت است. برخی افراد می‌توانند روزانه تمرین کنند و ریکاوری شوند و سازگاری‌های لازم را نیز کسب کنند اما برخی دیگر فقط می‌توانند یک جلسه در هفته تمرین کنند. پیدا کردن تواتر تمرین بهینه خاص هر فرد، فرآیندی است که در بیشتر حالات با آزمایش و خطا به دست می‌آید. در این شرایط بهترین توصیه این است که با حجم تمرین کم و ریکاوری زیاد، شروع کنید.

بدن برای ترمیم بافت‌ها و جایگزین کردن منابع انرژی خود، به استراحت نیاز دارد. اگر شدت، حجم و تواتر تمرین زیاد و زمان ریکاوری خیلی کم باشد، با افت جسمانی پیش‌رونده مواجه خواهید شد که به پایین آمدن سطح عملکرد منجر می‌شود. این «سندرم بیش‌تمرینی» ممکن است سبب به هم ریختن الگوی خواب، بالا رفتن ضربان قلب استراحت، حساسیت آسیب‌پذیری در مقابل سرما و آلودگی‌های ویروسی، درد در اندام‌ها، ضعف در بنیه (stamina یا



حرکات کلیدی برای یک برنامه ساده

پرس سینه	سینه و پشت بازو
بارفیکس یا زیر بغل هالتر ایستاده خم	پشت و جلو بازو
اسکات و لیفت مرده	پا و کمر
پرس سرشانه ایستاده	شانه‌ها
جلو بازو ایستاده	جلو بازو
پرس سینه دست جمع	پشت بازو

استراحت بیشتر از تمرین باشد: این تفکر اشتباه که "باید در باشگاه زندگی کنید" را کنار بگذارید. اگر تمرینات گفته شده در بالا را دو بار در هفته انجام دهید، نتایج بسیار خوبی به دست خواهید آورد. در واقع، این شکل از تمرین اثر بهتری نسبت به تمرینات چند گانه یک قسمت از بدن یا انجام تمرینات ۴ جلسه در هفته دارد. به خاطر داشته باشید که رشد در زمان استراحت صورت می گیرد و تمرین در باشگاه فقط آن را تحریک می کند.



برخی افراد تمرینات قدرتی را با برنامه ای ساده انجام می دهند و با حجم کمی از تمرینات شروع می کنند. در این حالت نتایج بسیار خوبی دریافت می کنند و می اندیشند که شدت تمرینات را بالا ببرند تا مزایای بیشتری به دست آورند. بعضی اوقات و نه همیشه، برنامه پیچیده و پرفشار بهتر نیست و احتمال دارد اثر معکوس داشته باشد. با وجود این برنامه مبتدی برای آنان مفید است، سعی می کنند ست ها و تکرارها را افزایش دهند و یا استراحت را کم کنند که در نهایت دچار صدمه و یا پیشرفت بسیار کمی خواهند شد. این کج فهمی گاهی اوقات همراه با تغییر طولانی نوع تمرینات همراه است. در این حالت، تغییر تمرین می تواند مفید باشد. البته تغییر تمرین به دلیل اشتباه بودن تمرین نیست بلکه دلایل خاص خود را دارد. این تغییرات می تواند علاوه بر نوع تمرین شامل تغییر ست، تکرار و وزنه نیز باشد.

اصول پایه تمرین

در این قسمت پنج پیشنهاد اساسی برای تمرینات قدرتی وجود دارد.

تعداد کمی از تمرینات تاثیر گذار را انتخاب کنید.

حرکات پیچیده و چند مفصلی را هسته مرکزی تمرینات خود قرار دهید. تمریناتی مانند اسکات، لیفت مرده، پرس سینه، بارفیکس، شنا روی زمین و سرشانه ایستاده، تعداد زیادی از عضلات را درگیر می کنند و موجب پاسخ های هورمونی مورد نیاز برای رشد عضلاتی می شوند. از انجام چندین حرکت که یک قسمت خاص از بدن را درگیر می کند، پرهیز نمایید. همچنین، تمریناتی هستند که موجب تحلیل عضلاتی می شوند و از رشد آن جلوگیری می کنند.

«تمرینات پیچیده چند مفصلی مانند اسکات و لیفت مرده را هسته مرکزی جلسه تمرینی قرار دهید»

برای مثال، اگر فردی ۷۵ کیلو پرس سینه را با ۱۰ تکرار انجام دهد، در صورت افزایش ۲،۵ کیلو میزان افزایش ۳ درصد خواهد بود. در صورتی که فرد قادر به افزایش چنین وزنه‌ای در هر جلسه برای ۲ جلسه در هفته باشد، بعد از یک سال می‌تواند ۳۳۵ کیلو وزنه را برای ۱۰ تکرار انجام دهد که در این صورت یکی از قویترین افراد جهان است! در واقع، افزایش‌های کوچک مانند گارت‌رند. بهتر است به دنبال وزنه‌های کوچک مثلاً ۰/۵ کیلو گرمی باشید که در مسابقات المپیک نیز استفاده می‌شود. حتی افزایش ۰/۵ تا ۱ کیلو گرمی در هر هفته در نهایت به ۲۶ تا ۵۲ کیلو گرم در سال منجر می‌شود که باز هم بسیار زیاد است.

در صورتی که وزنه کوچک در دسترس نباشد، یک راه حل دیگر وجود دارد. تصور کنید ۱۰ تکرار پرس سر شانه با دمبل ۱۶ کیلو گرمی را انجام می‌دهید و قصد دارید آن را به ۱۸ کیلو برسانید. در این حالت بسیار سخت است که ۱۸ کیلو را برای ۱۰ تکرار انجام دهید. بنابراین بهتر است تکرارها را کاهش دهید (جدول زیر). می‌توان تکرار را انجام داده و سپس به دو تکرار برسید (جدول زیر). به خاطر داشته باشید بدن‌سازی مانند دوی ماراتن است، نه دوی سرعت.

ست‌ها را بیش از اندازه انجام ندهید: برای افراد مختلف انجام ست‌های تمرینی اختصاصی است. هدف باید تحریک رشد باشد و سپس از تمرین فاصله بگیرید. در هر حالت بهتر است ۲ ست گرم کردن همراه با ۲ یا ۳ ست تمرین اصلی باشد.

تمرینات متناوب: تمرینات را تا حد واماندگی و سپس حد آسوده بودن تناوب دهید. حد واماندگی عضلانی، حالتی است که فرد قادر نباشد حرکت را برای یک تکرار دیگر انجام دهد. تمرین تا حد واماندگی عضلانی موجب افزایش حجم عضله می‌شود اما می‌تواند برای افزایش حداکثر قدرت مضر باشد. در تمرینات قدرتی حالتی را که حرکات با لرزش و سختی همراه باشد، «روی عصب بودن» می‌نامند. در تمرینات قدرتی هدف رسیدن به این مرحله است.

بار (فشار) را به شکل تدریجی

افزایش دهید: افزایش بار تدریجی، کلید افزایش قدرت است. به هر حال هنگام تمرین در فشار بالا، فرد قادر به افزایش بار زیادی در هر جلسه نخواهد بود. حداقل وزنه در بیشتر باشگاه‌ها صفحه‌های ۱،۲۵ کیلو گرمی است، یعنی حداقل پیشرفت در هر حرکت ۲،۵ کیلو است.



افزایش تدریجی بار

هفته ۱	۱ تکرار ۱۸ کیلویی و سپس بعد از آن ۹ تکرار ۱۶ کیلو گرمی
هفته ۲	۲ تکرار ۱۸ کیلویی و سپس بعد از آن ۸ تکرار ۱۶ کیلو گرمی
و همین طور ادامه یابد تا	
هفته ۱۰	۱۰ تکرار ۱۸ کیلو گرمی

تمرین، تکرار و ست‌ها

پرس سینه، ۲-۳ ست ۱۰ تکراری	سینه و پشت بازو
زیربغل هالتر ایستاده خم ۲-۳ ست ۱۰ تکراری	پشت و جلو بازو
اسکات پشت ۲-۳ ست ۱۰ تکراری	پا و کمر
پرس سر شانه ایستاده ۲-۳ ست ۱۰ تکراری	شانه‌ها
جلو بازو ایستاده، ۲-۳ ست ۱۰ تکراری	جلو بازو
پرس سینه دست جمع، ۲-۳ ست ۱۰ تکراری	پشت بازو

تمام این فاکتورها را با هم انجام دهید

با در هم آمیختن این نکات می‌توانید برنامه شخصی خود را تجویز کنید (۲ جلسه در هفته) که می‌تواند چیزی شبیه به جدول زیر باشد. برنامه‌های بسیار خوب دیگری نیز در این کتاب وجود دارد (برنامه‌های ص ۲۱۴). علاوه بر مطالب یاد شده، برنامه باید با اهداف و محدودیت‌ها هماهنگ باشد.

بارگذاری و پیشرفت

برای رسیدن به حداکثر نتیجه مطالب زیر را دنبال کنید.

برای ۶ تا ۸ هفته اول تمرین:

مهم‌ترین اصل افزایش قدرت است، اما بسیار مشکل نیز هست و می‌تواند موجب بیش‌تمرینی شود. بعد از این ۴ تا ۸ هفته تمرین، در حالی که افزایش حجم عضلانی داشته‌اید، می‌توانید به سیکل اول بازگردید و حرکات را با ۱۲ تا ۱۴ تکرار اما با وزنه‌های سنگین‌تر انجام دهید.

■ وزنه‌ای را انتخاب کنید که بتوان تا قبل از رسیدن به واماندگی عضلانی، آن را ۱۲ تا ۱۴ تکرار انجام داد، اما آن را ۱۰ بار تکرار کنید
■ هر جلسه ۱،۵ تا ۲ کیلوگرم وزنه اضافه کنید.
■ بین هر ست ۳ تا ۵ دقیقه استراحت کنید و حرکات را برای ۳ ست انجام دهید. در این هفته‌ها می‌توانید قدرت را بین ۱۲ تا ۱۴ تکرار افزایش دهید. در این حالت سعی کنید تکنیک صحیح حرکت رعایت شود تا بهترین سازگاری عصبی صورت گیرد. (صفحه ۱۹ را ببینید).

برای ۴ تا ۸ هفته بعدی تمرین

■ حداقل یک جلسه در هفته را صرف رسیدن به واماندگی عضلانی در هر ست کنید. اوایل، واماندگی عضلانی باید در یازدهمین تکرار باشد اما به تدریج باید زودتر انجام شود.
■ افزایش وزنه تدریجی را هر هفته انجام دهید؛ مثلاً یک کیلو در حرکات سنگین و ۰،۵ کیلو در حرکات تفکیکی.
■ استراحت کوتاه‌تر ۱ تا ۲ دقیقه‌ای بین ست‌ها را انجام دهید. دو ست تا واماندگی عضلانی را انجام دهید زیرا این مقدار می‌تواند برای تحریک رشد کافی باشد. در این هفته‌ها بدن در حال پیشرفت قدرت است. بنابراین، می‌توان وزنه‌های سنگین‌تری نسبت به هفته‌های اول (برای رسیدن به واماندگی عضلانی) جا به جا کرد. تمرین تا حد واماندگی



دستگاه‌ها یا وزنه آزاد

دارد که در دسترس‌تر و راحت‌ترند هستند. اما سوال مهم این است که چه تجهیزاتی برای رسیدن به بهترین نتیجه مناسب است؟ در جدول زیر به این پرسش، پاسخ داده می‌شود.

این روزها باشگاه‌ها دارای تجهیزات تمرینی متفاوتی هستند که به دو دسته وزنه‌های آزاد و دستگاه تقسیم می‌شوند. در باشگاه‌ها وزنه‌های آزاد زیادی دیده می‌شود که بیشتر افراد از آن استفاده می‌کنند اما دستگاه‌هایی نیز وجود

وزنه آزاد

دستگاه

کار با وزنه‌های آزاد نیاز به کمی یادگیری دارد. تنوع‌های حرکات می‌تواند موجب پاسخ‌های متنوعی در افزایش قدرت شود. در نهایت، نیاز به صرف زمان برای یادگیری مسیرهایی برای افزایش قدرت در تمرینات مختلف است.

دستگاه‌ها نیازمند تلاش کمتر نسبت به وزنه‌های آزاد هستند. فرد روی دستگاه می‌نشیند و وزنه مورد نظر را انتخاب کرده، حرکت را به سادگی انجام می‌دهد. بسیار راحت می‌توان وزنه‌ها را تغییر داد که برای ست‌های کاهشی (دراپ ست) مناسب است. اغلب در کنار دستگاه راهنما نیز دیده می‌شود.

در بیشتر حرکات ورزشی و زندگی واقعی فشار در حالت ایستاده بر بدن وارد می‌شود. این حالت طبیعی بیشتر در وزنه آزاد دیده می‌شود.

بیشتر دستگاه‌ها شرایط نشستن فرد را ایجاد می‌کنند در حالی که تعداد بسیار کمی از حرکات ورزشی یا زندگی واقعی در حالت نشسته انجام می‌شود. این حالت نشسته قدرت کاربردی کمی به زندگی واقعی می‌دهد.

وزنه آزاد می‌تواند فرد را مجبور به اصلاح حرکت برای مسیر صحیح کند. در صورتی که تکنیک صحیح را انجام ندهید وزنه از مسیر خود منحرف شده و قادر به انجام حرکت نخواهید بود.

دستگاه، مسیر و دامنه حرکتی خاصی را دیکته می‌کند. در صورتی که نیرویی در مسیر اصلی ماشین اعمال شود، که در مسیر از پیش دیکته شده حرکت می‌کند.

وزنه آزاد نه تنها عضلات اصلی را تمرین می‌دهد، بلکه موجب تقویت عضلات ثبات دهنده نیز می‌شود. زمانی که عضلات ثبات دهنده قوی باشند، خطر کمتری مفاصل نزدیک حرکت را تهدید می‌کند.

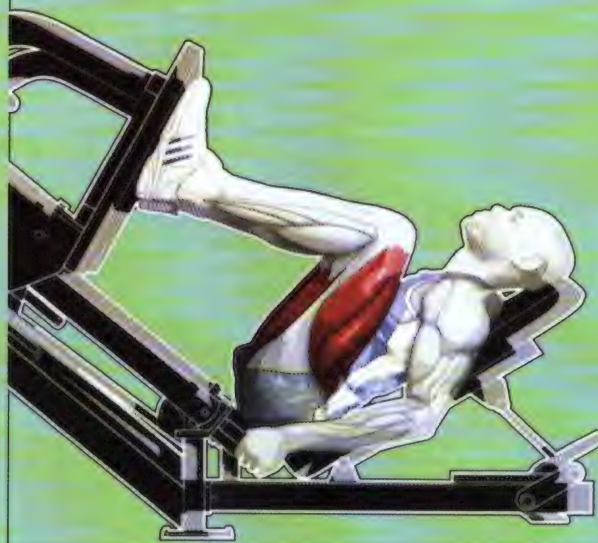
دستگاه‌ها فقط عضلات اصلی آن حرکت خاص را درگیر می‌کنند که می‌تواند منجر به صدمه شود. در دراز مدت نیز می‌تواند موجب کاهش انعطاف‌پذیری در یک دامنه حرکتی خاص شود.

استفاده از وزنه آزاد موجب انجام حرکات طبیعی می‌شود که در دستگاه دیده نمی‌شود. در صورت انجام تکنیک صحیح، وزنه آزاد بسیار موثرتر و امن‌تر از دستگاه‌ها خواهند بود.

دستگاه‌ها، برای تمرین و تقویت افراد متوسط طراحی شده‌اند. تمام افراد متوسط نیستند و دستگاه‌هایی که برای فرد مناسب نباشند می‌توانند موجب اعمال فشار به مفاصل و در نهایت صدمه شوند.

وزنه آزاد موجب قوی‌تر شدن فرد در زندگی واقعی می‌شود.

دستگاه‌ها، موجب افزایش قدرت شما فقط در دستگاه‌ها می‌شوند.





عضلات سینه‌ای پیش‌ترخسته شوند.

این تمرین می‌تواند بسیار مفید باشد. و به شکل دیگری نیز اجرا شود. می‌توان برعکس آن را نیز انجام داد تا هر دوی عضلات (پشت بازو و سینه) همزمان افزایش قدرت و حجم داشته باشند.

ست‌های کاهشی (drop set)

در این روش فرد در یک حرکت، عضله‌ای را به واماندگی می‌رساند و سپس بلافاصله وزنه را کمی سبک‌تر می‌کند و دوباره عضله را به واماندگی می‌رساند. به

صورت تئوری، فرد می‌تواند این

فرآیند را تا جایی که وزنه به صفر برسد

و عضله به‌طور کامل دچار واماندگی شود، ادامه

دهد. ایده این نوع تمرین این است که با رسیدن عضله

به واماندگی کامل، تمام تارهای عضلانی تمرین داده و تحریک

می‌شوند. در نتیجه، رشد کلی صورت می‌گیرد. در واقع، تارهای

استقامتی عضلات، توانایی کمی برای رشد دارند. و در نهایت، از

خود بپرسید که تمرین برای افزایش استقامت را به افزایش قدرت و

حجم ترجیح می‌دهید یا نه؟

آیا این برنامه‌های ترکیبی ارزشمند هستند؟ جواب نامشخص است. استفاده پراکنده از این تمرینات می‌تواند موجب جدایت تمرین و گاهی تحریک بیشتر برای رشد شود اما شواهد زیادی برای حمایت از این نظریه وجود ندارد. انجام این تمرینات در هر جلسه می‌تواند در درازمدت موجب خستگی شود اما به‌طور کلی با آزمون و خطا می‌توان بهترین شیوه را برای هر فرد شناسایی کرد.

برنامه ساده که در صفحه ۳۷ ارایه شده است، به نظر بسیاری از افراد موثرترین برنامه برای افزایش قدرت است. به هر حال، تمرینات شامل طیف وسیعی بر اساس اهداف هستند. احتمالاً افراد در باشگاه با مفاهیم زیر روبه‌رو خواهند شد که بهتر است با آنها آشنایی داشته باشند.

جلسات جدا (Split routines)

در اینجا فرد تمام بدن را در یک جلسه تمرین نمی‌دهد و تمرین را برای جلسات متعدد انجام می‌دهد. برای مثال، انجام تمرینات بالا تنه و پایین تنه در جلسات جدا یا انواع مختلف تمرین مثلاً فشاردانی‌ها و کشیدنی‌ها در دو جلسه مختلف.

تمرینات جدا در صورتی که با دقت انجام شوند، آسیب‌رسان نخواهند بود. تنها خطر آنها ایجاد اختلال و مشکل برای افزایش حجم تمرین خواهد بود. بنابراین، اگر فرد تمرینات ۶ حرکتی در ۲ جلسه خود را به ۳ حرکت در ۴ جلسه تقسیم کند، باید یک حرکت دیگر نیز به هر جلسه اضافه کند. در این حالت حجم تمرین ۳۳ درصد اضافه خواهد شد. به یاد داشته باشید که خستگی و استراحت نه تنها یک بخش موضعی، بلکه تمام سیستم را تحت تاثیر تمرین قرار می‌دهد.

سوپرست

در اینجا فرد یک ست از تمرینی را انجام می‌دهد و بلافاصله بعد از آن، تمرینی دیگر از همان عضلات را انجام خواهد داد. برای مثال، پرس سینه و سپس پروانه با دمبل و قایقی ایستاده خم با هالتر (bent over row)، سپس بارفیکس یا اسکات و بلافاصله پس از آن حرکت پشت پا. این حرکات به‌طور تئوریک شدید هستند و سازگاری بالایی را می‌طلبند اما مدارک کمی دال بر تایید آن وجود دارد.

پیش‌خستگی

در این نوع از تمرین سوپرست، فرد ابتدا یک حرکت تفکیکی برای یک عضله خاص را انجام می‌دهد سپس بلافاصله حرکتی ترکیبی (چند مفصلی) را برای همان گروه عضلانی انجام می‌دهد. برای مثال در پرس سینه، باید عضلات پشت بازو قبل از حرکت پرس سینه تمرین داده و خسته شود که در نتیجه عضلات سینه‌ای به خاطر از پیش خسته شدن این عضلات، به صورت کامل درگیر نمی‌شود. همچنین می‌توان از حرکت پروانه (قفسه) با دمبل قبل از پرس سینه استفاده کرد که

تمرینات تخصصی ورزشی

حرکات را تمرین کنید، نه اینکه عضلات را تمرین دهید! هنگام تمرین در باشگاه شاید این جملات شنیده شود: "من سینه و جلو بازو را شنبه، پشت و پشت بازو را دوشنبه و پاها را پنجشنبه تمرین می‌دهم." در بدنسازان یا افرادی که برای تفریح تمرین می‌کنند، این جملات و تمرکزهای عضلانی می‌تواند معنی داشته باشد اما در ورزش‌های خاص چه کسی به جلو بازوی فرد توجه می‌کند؟! مقدار وزنه‌ای که در پشت پا زده می‌شود، برای چه کسی جلب توجه می‌کند؟ در حرکات خاص ورزشی چه هنگام قدرت تفکیکی عضلات کاربرد دارد؟ جواب تمامی این سوال‌ها "هیچگاه" است.

ورزش به حرکات مربوط است و حرکات را در ورزش چقدر موثر، کارا و توانمند انجام می‌دهید، یعنی به حداکثر رساندن قدرت در یک حرکت، نه به حداکثر رساندن قدرت یک عضله خاص در یک حرکت. برای افزایش قدرت در اسکات باید حرکت اسکات را انجام دهید و برای توانمند بودن در چرخش باید حرکات چرخشی انجام دهید.

توسعه هماهنگی در عضلات، یادگیری مهارت و سازگاری عصبی با الگوهای حرکتی نقش مهمی در توسعه قدرت عضلانی ایفا می‌کند. تا زمانی که به بدن فرصت انجام حرکتی را ندهید، توانایی کمی برای پیشرفت در آن حرکت خواهد داشت. تمام این موارد به این منتهی می‌شود که به جای عضله، حرکت را تقویت کنید.

حرکات اصلی ورزشی

اگرچه هر ورزشی حرکت خاص خودش را دارد اما بیشتر ورزش‌ها نیازهای حرکتی مشابهی دارند. برای نمونه، تمام ورزش‌های تیمی نیازمند بازشدن سه گانه در ران، زانو و مچ پا هستند (حرکت موردنیاز در پریدن یا شتاب گرفتن به سمت جلو)، قدرت و توان تک پا (برای دویدن، تغییر مسیر)، قدرت و ثبات مورد نیاز در تنه و ستون مهره‌ها و به این معنی که ورزش‌ها می‌توانند به حرکات کلی شکسته شوند و در جاهای خاص تمرین داده که در نهایت در هر ورزشی به‌طور خاص استفاده شود. (جدول روبه‌رو) از بارهای چالش برانگیز پرهیزید، قدرت و توان شما بهبود نخواهد یافت.

امروزه به‌طور گسترده‌ای از این نظریه دفاع می‌شود که ورزشکاران باید در تمرینات قدرتی خاص شرکت کنند که اجرای ورزشی آنان را بهبود بخشد. به‌طور مشخص نیازهای یک بازیکن راگبی با شناگران متفاوت است و یک دوچرخه‌سوار از تمرینات طراحی شده برای بازیکنان بیسبال سودی نمی‌برد. نکته کلیدی این است که تمرینات قدرتی برای هر ورزشکار با توجه به نیازهای هر رشته، خاص خواهد بود.

نگرش‌های تمرین قدرتی

ورزشکاران نیازمندند تا نگرش‌های زیر را در طول تمرین قدرتی توسعه دهند.

توان انفجاری: در یک دوندۀ سرعت یا تنیس‌باز یا دیگر رشته‌های ورزشی، موفقیت بیشتر به توان انفجاری وابسته است، نه به قدرتی که خالص و کند باشد.

استقامت عضلانی: در یک قایقران یا دوچرخه‌سوار توانایی اعمال یک نیروی متوسط در مدت زمان طولانی، بسیار مهم‌تر از اعمال یک نیروی شدید در زمان کوتاه است.

حداکثر قدرت: در یک پاورلیف‌تینگ کار نیاز به اعمال حداکثر نیرو در یک تکرار از همه چیز مهم‌تر است. در اینجا قدرت خالص کلید موفقیت است. به همین شکل در پنج نفر مدافع راگبی نیاز به داشتن حداکثر قدرت برای مقابله با مهاجم بسیار حائز اهمیت است.

■ به‌طور کلی، قدرت خالص اثر زیادی در توان دارد. توان مشکل از قدرت و سرعت است. توان مساوی است با قدرت ضربدر سرعت. در صورتی که قدرت کم باشد، توان نیز حتماً کم خواهد بود؛ حتی در صورت وجود سرعت بالا. به همین دلیل وزنه‌پردازان برای افزایش توان خود تأکید زیادی بر تمرینات قدرتی دارند.

■ قدرت حداکثر همچنین با استقامت عضلانی مرتبط است. هرچه قدرت حداکثر بیشتر باشد، میزان فشار عضلات در تکرار نیز کمتر خواهد بود. برای مثال، اگر حداکثر تکرار یک فرد ۳۰۰ کیلو باشد، می‌تواند تکرار زیادی با ۱۰۰ کیلو را به راحتی انجام دهد اما برای کسی که حداکثر یک تکرار او ۱۲۰ کیلو باشد، این کار سخت خواهد بود.

افزایش حجم: در بازیکنان فوتبال آمریکایی یا راگبی، حجم خالص عضلانی برای کمک در برخورد با بسیار ضروری است. البته در برخی رشته‌ها حجم زیاد عضلانی دست و پاگیر خواهد بود.

الگوهای حرکتی کلیدی در ورزش

چرخش

چرخش جزو الگوهای حرکتی معمول در ورزش است اما اغلب نادیده گرفته می‌شود. ورزش‌های چرخشی مانند پرتاب وزنه، پرتاب چکش، پرتاب دیسک، بوکس و گلف از این دسته هستند و ورزش‌های کمی وجود دارد که این الگو را نداشته باشد. دو نوع تمرین چرخشی وجود دارد. در چرخش تنه، فرد شانه‌ها را به کمک تنه می‌چرخاند که در این حرکت چرخش بسیار کمی در ران وجود دارد مانند ورزش گلف. در چرخش کلی، فرد تمام بدن را به کمک پاها می‌چرخاند مانند تنیس.



باز شدن سه‌گانه

باز شدن سه‌گانه یکی از تمرینات کلیدی در آماده‌سازی ورزشکاران است؛ به این معنی که هر سه مفصل ران، زانو و مچ پا در حرکتی همزمان باز شوند. این کار در پرش، دویدن، بلند کردن و پرتاب دیده می‌شود. در برخی ورزش‌ها این عمل در هر دو پا انجام می‌شود اما در بعضی‌ها در تک پا. به طور کلی، باز شدن سه‌گانه اغلب به صورت انفجاری انجام می‌شود. ورزشکاران این حرکت را همچنین هنگام تغییر مسیر (کمی ملایم‌تر) انجام می‌دهند.



فشار دادن

در برخی ورزش‌ها مانند فوتبال آمریکایی، حرکت فشار دادن با یک دست یا دو دست انجام داده می‌شود که می‌تواند دلیل مناسبی برای تمرین این حرکات باشد. به هر حال، حرکت فشاری که در سالن بدن‌سازی انجام می‌شود مثلاً در پرس سینه، کمتر شبیه حرکت فشاری در ورزش‌هاست که می‌تواند با چرخش همراه باشد. بنابراین، بهتر است هر دو حرکت با هم انجام شود و عضلات مسئول کنترل گشتاور نادیده گرفته نشوند.



کشیدن

برخی ورزش‌ها مانند هنرهای رزمی و قایقرانی متشکل از حرکات کشیدنی هستند. در بدن‌سازی حرکات اغلب در یک صفحه انجام می‌شود اما حرکات ورزشی معمولاً در چند صفحه همزمان مثلاً، در کنار بدن یا با حرکات چرخشی انجام می‌شود. تمرین کشیدن در ورزش‌ها شامل ثبات بدن همراه با حفظ تعادل هنگام کشیدن است.



انتقال وزن، افزایش شتاب، کاهش شتاب

انتقال وزن در بسیاری از ورزش‌ها مانند بوکس، گلف و شمشیربازی کلید مهارت است. افزایش شتاب و کاهش شتاب مثلاً در تغییر مسیرها، کلید حرکتی همچون پریدن، دویدن سرعتی، پرتاب و بلند کردن هاست. برخی اوقات ورزشکاران تمرینات افزایش شتاب را انجام می‌دهند اما تمرینات کاهش شتاب را نادیده می‌گیرند. هنگام تغییر مسیر نیاز به کاهش شتاب ضروری است و بسیاری از صدمات در همین هنگام اتفاق می‌افتد.



اسکات

این نوع از حرکت در بسیاری از رشته‌های ورزشی از جمله دوچرخه سواری، دویدن و قایقرانی وجود دارد. اسکات می‌تواند در تک پا یا جفت پا هنگام افزایش شتاب و کاهش شتاب انجام یا موجب تغییر مسیر شود. اسکات همچنین جزء اصلی باز شدن سه‌گانه است (بالا را ببینید). بنابراین این حرکت برای بهبود اوج اجرا ضروری است.



«تمرینات قدرتی در ورزشکاران باید بر اساس نیازهای ورزش خاص آنها باشد. شما باید حرکات را تمرین دهید؛ نه عضلات را»

حرکات ورزشی و نیازهای فیزیکی

طراحی رژیم تمرینی به الگوهای حرکتی آن ورزش خاص (ص ۴۱) و تجزیه و تحلیل چگونگی انجام آنان مربوط است. در ادامه، به برخی از عوامل موثر اشاره می‌شود.

سرعت: برخی افراد میزان یا سرعت حرکاتی را که در ورزش اتفاق می‌افتد، در نظر نمی‌گیرند. بنابراین، تمرین نامناسبی خواهند داشت. برای مثال، بوکسورها شاید بدنسازان تمرینات زیادی را با سرعت کم انجام دهند، در حالی که موفقیت یک بوکسور به حرکات سریع و انفجاری بستگی دارد. بعضی اوقات مطرح می‌شود که بوکسورها به قدرت خالص نیاز دارند اما بهتر است آنها تمرکز تمرین را بر حرکات انفجاری گذاشته، از تکنیک‌های وزنه برداری یا حرکات پویای به جلو برنده مانند پرتاب وزنه با یک الگوی خاص حرکتی استفاده کنند.

در مقابل، یک فرد صف اول راگبی باید نیروی زیادی را با سرعت کم یا گاهی اوقات بدون حرکت (ایزومتریک) انجام دهد. بنابراین، تمرین پرفشار و ایزومتریک (فشار در مقابل یک جسم غیرمتحرک) برای او مناسب است. در بازی‌های مدرن گفته می‌شود که فرد صف اول راگبی باید بتواند به صورت انفجاری به جلو حرکت کرده، سریع به جای خود بازگردد. تغییر در نقش افراد می‌تواند موجب تغییر در نوع تمرین نیز بشود.

توضیحات بالا نشان می‌دهد که باید بین تمرینات قدرتی و توانی یا سرعتی و آهسته تفاوت باشد. در برخی متون بلوک شرق، هنگام تمرین قدرتی اسمی از توان به میان نمی‌آید. در مقابل، دو واژه جداگانه «قدرت-سرعت» و «سرعت-قدرت» وجود دارد. «قدرت-سرعت» به حالتی گفته می‌شود که مقدار بار زیادی به حالت پرشتاب حرکت کند و واژه سرعت-قدرت به حالتی گفته می‌شود که بار سبکی به سرعت شتاب بگیرد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد قدرت در حرکت دوضرب بدن‌سازی با حرکت پرتاب بیسبال کاملاً متفاوت

است. این تفاوت باید به نوع تمرین فرد نیز ارجاع داده شود. **تواتر:** ورزش‌های خاص مانند وزنه‌برداری، پاورلیفتینگ، پرتابی‌ها و راگبی به تلاش تفکیکی نیاز دارند، در حالی که ورزش‌هایی مانند ورزش‌های راکتی، بوکس و قایقرانی به اعمال چندگانه نیرو نیاز دارند. با شروع تکرار در ورزش نیاز به استقامت شروع می‌شود و که باید این موضوع در تمرینات قدرتی لحاظ شود.

همچنین می‌توان در مورد قدرت خالص در برابر قدرت استقامت یا توان خالص در برابر توان استقامتی بحث کرد. برای مثال، یک بوکسور به توان خالص نیاز دارد اما همچنین به توانایی تولید توان خالص با حداقل کاهش قدرت در طول یک مبارزه نیاز دارد که به آن توان استقامتی گویند.

از سوی دیگر یک قایقران در مقابل، نیاز به تولید نیروی زیاد به صورت مداوم در تمام طول مسابقه دارد که به آن استقامت در قدرت می‌گویند.

در آماده‌سازی ورزشکاران روند مدرنی برای توسعه قدرت خالص در استقامت در باشگاه وجود دارد.

قدرت و استقامت	
ورزشکار اول	می‌تواند ۲۵۰ کیلو را برای یک‌بار اسکات بزند
ورزشکار دوم	می‌تواند ۱۵۰ کیلو را برای یک‌بار اسکات بزند
هر دو ورزشکار	خواسته می‌شود که ۱۲۰ کیلو وزنه را تا هر تعداد که می‌توانند اسکات بزنند
برای ورزشکار اول	این وزنه تنها ۴۸٪ از یک حداکثر تکرار است
برای ورزشکار دوم	این ۸۰٪ از یک حداکثر تکرار است، یک وزنه چالش‌برانگیز که به شدت تعداد تکرارهای او را محدود می‌کند و استقامت عضلانی نام دارد

مزایای این روش را در مثال بالا ملاحظه کنید (جدول بالا). برای یک دوچرخه سوار استقامتی وارد آوردن هر فشار به رکاب مانند یک نیمه‌اسکات است. اگر هر یک از این نیمه‌اسکات‌ها درصد کوچکی از حداکثر اسکات دوچرخه‌سوار باشد، خستگی کمتری را تجربه می‌کند و استقامت عضلانی کمتری در دوچرخه‌سواری به‌دست می‌آید.

اصول آماده‌سازی ورزشکاران برای رقابت است.

بسیار راحت است که اختلاف زیادی بین آماده‌سازی یک بدنساز و یک ورزشکار در حوزه کاربردی یا کاربردی نبودن قایل شویم اما این تمام داستان نیست. بله، بیشتر بدنسازان از تمرینات تفکیکی عضله استفاده می‌کنند که در اجراهای ورزشی هیچ کاربردی ندارد. آنها همچنین از حرکاتی مانند اسکات استفاده می‌کنند که به اصل «حرکت نه عضله» بازمی‌گردد. کلید تمرینات قدرتی کاربردی، دقت در چگونگی اعمال یک تمرین خاص (شامل سرعت، تواتر و جهت) در حرکات قابل استفاده‌هنگام ورزش است. برای مثال، حرکات شکم که برای سال‌ها جایگاه خاصی در برنامه تمرینی بیشتر ورزشکاران داشته‌است. به حالتی که جاذبه‌هنگام انجام حرکت شکم در حالت خوابیده به زمین به بالا تنه اعمال می‌کند، دقت کنید؛ سپس ملاحظه کنید زمانی که ایستاده باشید، این حالت چقدر تغییر می‌کند (در این حالت خم شدن ران و ستون مهره‌ها نیازی به تلاش ندارند). در ورزش‌هایی که زمان زیادی در آنها به حالت ایستاده صرف می‌شود مانند کشتی یا ژیمناستیک احتمالاً حرکات شکم تأثیر زیادی نخواهند داشت، اما باید در نظر داشت که برای تقویت تنه نیز موثر است.

مسیر اعمال نیرو و اثر جاذبه: اگر گلف بازی بخواهد قدرت اعمال نیرو را افزایش دهد، آیا باید با نوسان دادن یک چوب گلف خیلی سنگین تمرین کند؟

اگر یک بکسور بخواهد توان مشت زدن به حالت مستقیم را افزایش دهد، آیا باید دو دمبل سنگین را به سمت جلو پرتاب کند؟

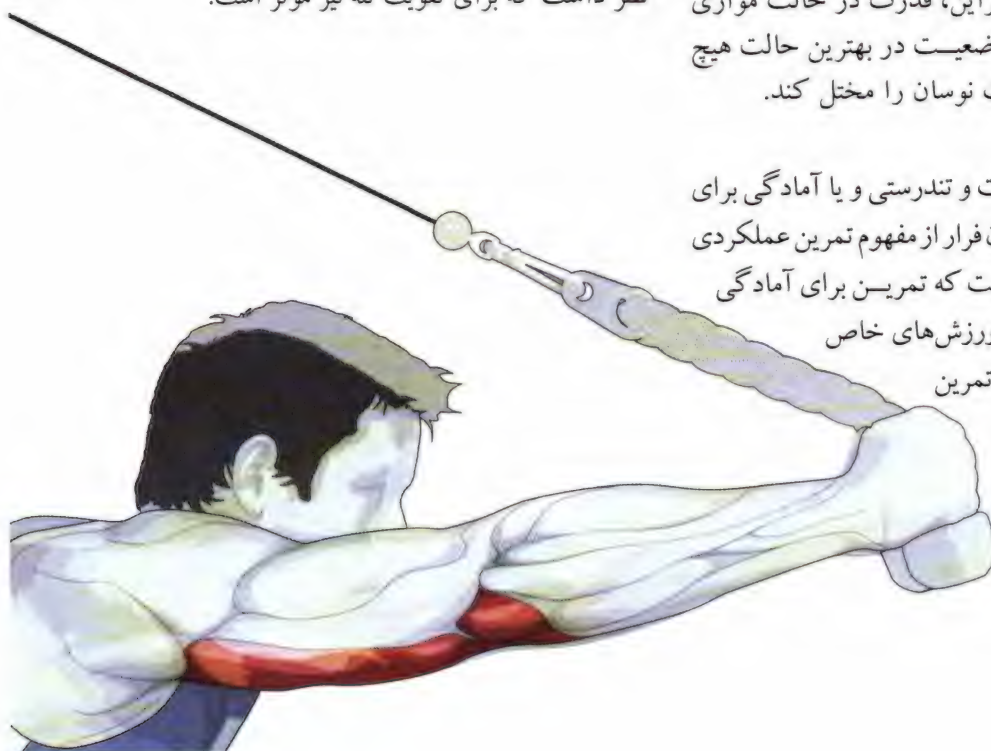
هر دو شکل تمرین مقاومتی یادشده وجود دارند اما هیچ کدام برای این ورزش‌ها مناسب نیستند. برای فهم این موضوع سعی کنید مسیری را که جاذبه در مقابل وزن ایجاد می‌کند، تداعی کنید و این سوال را پرسید:

«آیا این همان مسیری است که نیروی حرکت در ورزش اعمال می‌شود؟»

به مثال گلف برگردیم. می‌بینید که نیرو در اوج نقطه نوسان هنگام برخورد با توپ اعمال می‌شود که مسیر اعمال نیرو با زمین موازی می‌باشد. اگر با یک چوب گلف سنگین تمرین کنید جاذبه به صورت عمود بر سر چوب گلف وارد می‌شود که موجب سختی برداشته شدن چوب گلف شده اما برای نوسان دادن مشکلی ایجاد نمی‌شود. بنابراین، قدرت در حالت موازی با زمین تقویت نمی‌شود این وضعیت در بهترین حالت هیچ سودی ندارد و حتی شاید حرکت نوسان را مختل کند.

تمرین عملکردی

برای هر کسی که به منظور سلامت و تندرستی و یا آمادگی برای ورزشی خاص تمرین می‌کند، امکان فرار از مفهوم تمرین عملکردی وجود ندارد. این به معنی این است که تمرین برای آمادگی بدن در حرکات مورد استفاده‌ی ورزش‌های خاص یا زندگی روزمره است. امروزه تمرین کاربردی یکی از مهم‌ترین



برنامه‌ریزی تمرین خاص ورزشی

طراحی یک تمرین خاص ورزشی می‌تواند مشکل‌تر از برنامه‌ریزی برای یک تمرین قدرتی باشد و در بهترین حالت، به دانش زیاد، تحلیل شخصی دقیق و همچنین نظارت و آزمایش و خطا نیاز دارد. طراحی یک برنامه خاص ورزشی نیاز به برنامه یک‌ساله، دستکاری شدید و الگوهای اعمال فشار و تصمیم‌گیری درباره چگونه و چه وقت در محدودهای خاص تمرکز نیازمند است. برای مثال، توان بیشتر از قدرت باشد یا شتاب بیشتر از استقامت و همچنین استراحت در چه زمانی باشد. طراحی برنامه‌ای برای ورزشکار که در هفته تمام توان، قدرت، قدرت استقامتی، توان استقامتی، سرعت، استقامت سرعت، غیرهوازی، استقامت غیر هوازی، شتاب و انعطاف‌پذیری را به حداکثر برساند، غیرممکن است. همچنین باید در نظر داشت که ورزشکاران باید در زمان خاص یا فصلی خاص از سال به‌اوج اجرای خود برسند.

زمان‌بندی خطی/کلاسیک

شاید اسم زمان‌بندی تمرین به گوش‌تان رسیده باشد که به معنی ساختار تمرین در مراحل مختلف است، از اصول اولیه طراحی برنامه است.

ایده زمان‌بندی خطی برای اولین بار سال ۱۹۵۰ در بلوک شرق بیان شد. امروزه بسیاری

از ورزشکاران سطح بالا از این تمرین استفاده می‌کنند. یک بوکسور را در نظر بگیرید که سه ماه پیش از مسابقه به سختی تمرین می‌کند و بلافاصله پس از آن مسابقه، فشار را سبک کرده، به فصل انتقال وارد می‌شود. سپس با تمرینات آرام و کم‌فشار خود را برای آماده‌سازی مسابقه فصل بعد مهیا می‌سازد. همچنین یک بازیکن بیسبال بیشتر تمرینات آماده‌سازی خود را در فصل قبل از تمرین انجام می‌دهد.

زمان‌بندی خطی/کلاسیک چگونه عمل می‌کند؟

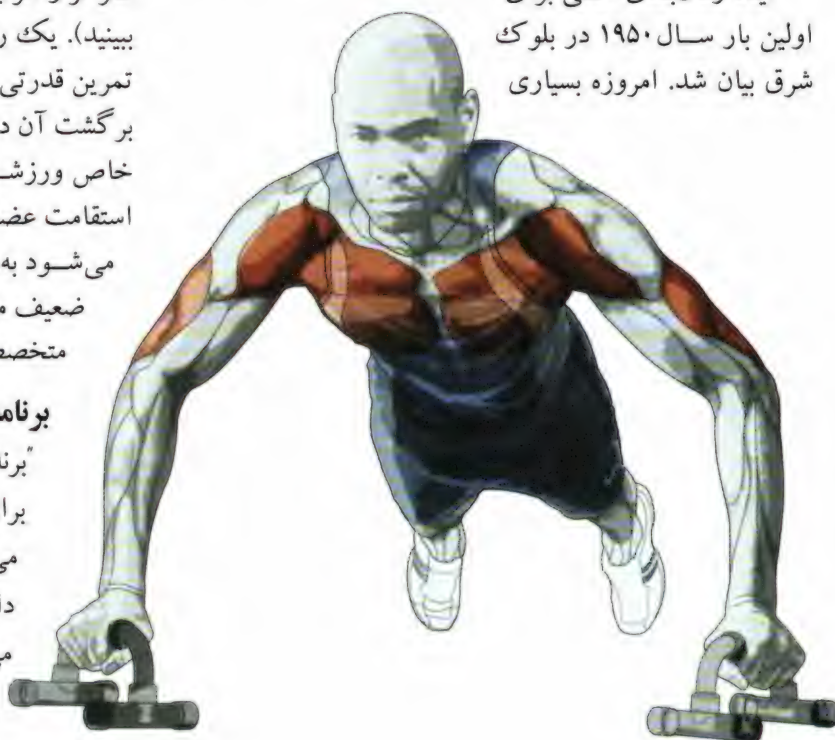
زمان‌بندی خطی/کلاسیک، اساس جدا کردن تمرینات سالانه به بلوک‌ها و سیکل‌های متعدد با تمرکزهای متفاوت مانند توان، قدرت و استقامت است که با تجهیزات مختلف، بارهای تمرینی، سرعت انقباض و شدت تمرینات تغییر می‌کند.

در فصل خارج از تمرین، بیشتر روی تمرینات عمومی است تا بی‌تعادلی تمرینات در فصل مسابقه را جبران کند. برای مثال، "قدرت خالص" یکی از مهم‌ترین اصول تمرین فصل مسابقه است.

سپس در این سیکل مقدار تمرینات قدرت خالص برای تمرکز و افزایش توان کاهش می‌یابد (نمودار صفحه روبه‌رو را ببینید). یک راه ساده برای تمام ورزشکاران، تبدیل دو جلسه تمرین قدرتی به یک جلسه تمرین توان در اوایل این سیکل و برگشت آن در طی مسابقه است. در فصل مسابقه جلسات تمرین خاص ورزشی (در رینگ یا روی دوچرخه) برای افزایش استقامت عضلانی خاص و بهبود سرعت خاص ورزشی استفاده می‌شود به‌همین علت است که یک برنامه ضعیف به‌اجرای ضعیف منجر می‌شود و طراحی برنامه باید توسط مربیان متخصص انجام شود.

برنامه‌ریزی موج‌دار (undulating)

"برنامه کلاسیک" خطی فقط در ورزشکارانی که برای حضور در یک مسابقه مهم مانند المپیک تمرین می‌کنند، کاربرد دارد و در برخی رشته‌ها که یک مسابقه دارند، مناسب نیست. برای مثال، یک فصل فوتبال می‌تواند تا چهل بازی ادامه یابد که تمام آنها دارای اهمیت هستند؛ این نوع ورزش‌ها باید شامل



یک برنامه موج دار ساده

نمونه برنامه موجی این است که چگونه جلسات از سبک به متوسط و سنگین در طول یک هفته تغییر می‌یابد. فرد در هفته اول روی وزنه‌ای کار می‌کند که بتواند پیش از واماندگی عضلانی آن را ۱۲ تا ۱۵ تکرار، انجام دهد و به همین شکل ادامه یابد. در صورتی که یک جلسه تمرین از دست برود، باید در روز بعد آن را انجام و سیکل را ادامه داد.

جلسات	شدت
جلسه ۱	۱۲ تا ۱۵ حداکثر تکرار
جلسه ۲	۸ تا ۱۰ حداکثر تکرار
جلسه ۳	۴ تا ۶ حداکثر تکرار

و باید، به جای آن تمرینی با مقدار بالا و شدت پایین انجام دهد.

برنامه غریزی به این معنی است که ورزشکار در آن جلسه هر حرکتی را که دوست داشته باشد انجام می‌دهد. مشکل اینجاست که احساسات ذهنی شاید حالت فیزیکی صحیح را به همراه نداشته باشد و این موردی شایع برای بیشتر ورزشکاران است.

روش‌های برنامه ریزی ترکیبی

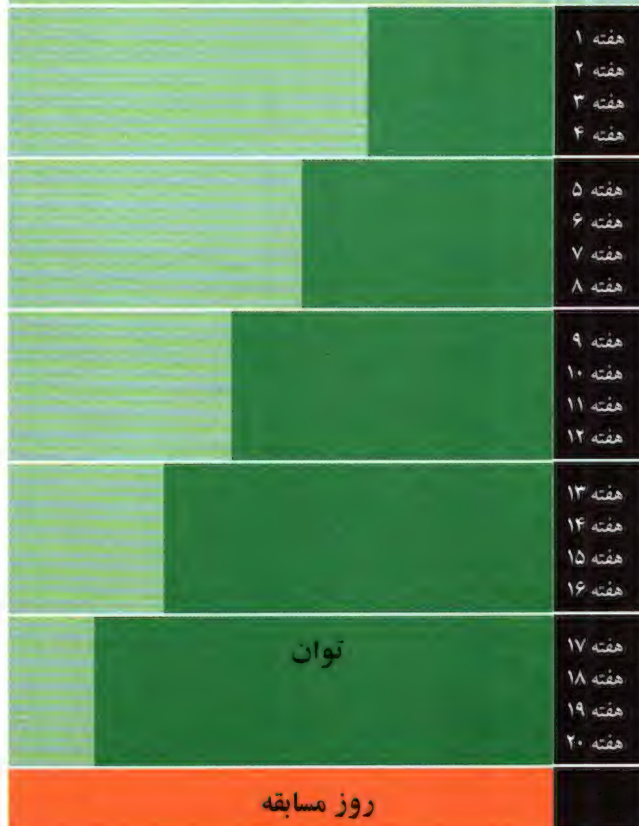
ترکیب چند نوع برنامه برای ورزشکاران غیر معمول نیست. در بعضی از رشته‌های تیمی در فصل قبل از مسابقه، فرصت مناسبی برای استفاده از زمان‌بندی خطی برای رسیدن حداکثر آمادگی در فصل مسابقه است. سپس با شروع فصل مسابقه، هر هفته نیاز به سطح خوبی از آمادگی در چند حیطه وجود دارد که به وسیله تمرین موج‌دار انجام می‌شود. در هریک از این فازها، برنامه از پیش تعیین نشده یا غریزی می‌تواند اضافه شود.

در نتیجه، تمرین برای ورزش از تمرینات آماده‌سازی کلی متفاوت است. هدف تمرینات قدرتی در ورزشکار به حداکثر رساندن اجرای خاص ورزشی، کاهش خطر آسیب و تلاش برای رسیدن به سطح بالاتر است.

ورزش به تقویم‌های رقابتی زیادی تقسیم می‌شود. اگرچه پیروزی همیشه شیرین است، اما سوال این است که آیا کسی پیروزی پیش از مسابقات المپیک را به یاد می‌آورد! یکی از هنرهای اصلی آماده‌سازی ورزشکار به حداکثر رساندن اجرا در مسابقات بزرگ است.

زمان‌بندی خطی

مفهوم زمان‌بندی خطی در نمودار پایین آورده شده است. افزایش تدریجی در شدت (تمرکز روی ساختن توان یا قدرت خالص) هر ۴ هفته برای آمادگی رقابت انجام شده است.



تمرین‌هایی باشد که قدرت، توان، قدرت استقامتی، توان استقامتی، سرعت و شتاب را در حد خوب (گر اید آل نباشد) حفظ کند. برنامه‌ی موج دار دقیقاً به همین موضوع می‌پردازد، به این معنی که تمام اجزای آمادگی را به‌طور مشابه تمرین دهد.

از این تمرین برنامه‌ریزی در تمرین موجی استفاده می‌شود به شکلی که دامنه متفاوتی از فشارها و تکرارهای حداکثری در همان هفته استفاده می‌شود. (جدول بالا سمت راست را ببینید).

برنامه غریزی و از پیش تعیین نشده

برنامه‌از پیش تعیین نشده به معنی نداشتن برنامه نیست بلکه به حالتی گفته می‌شود که ورزشکار بعضی اوقات آماده‌برنامه آن جلسه خاص نیست. ورزشکار اغلب بعد از یک گرم کردن کوتاه یک پرش عمودی حداکثر را انجام می‌دهد، اگر نتواند ۹۰٪ پرش همیشگی خود را انجام دهد در آن روز آماده تمرین با فشار بالا نیست.

گرم کردن و سرد کردن

گرم کردن و سرد کردن در بسیاری از برنامه‌های تمرینی نادیده گرفته می‌شود. کمبود وقت می‌تواند به حذف گرم کردن بینجامد اما فرد را در خطر می‌اندازد. گرم کردن یک اصل ضروری است، زیرا بدن را برای فعالیت شدید آماده می‌کند، خطر آسیب را کاهش می‌دهد و ظرفیت یادگیری را بالا می‌برد.

مزایای گرم کردن

- بالا بردن ضربان قلب برای آمادگی انجام تکلیف موردنظر
- افزایش جریان خون به بافت‌های فعال که به افزایش متابولیسم منجر می‌شود
- افزایش سرعت انقباض و ریلکس شدن عضلات گرم شده
- کاهش سفتی عضلات پیش از تمرین
- استفاده بهتر از اکسیژن در عضلات گرم شده
- کیفیت و تداوم بهتر در حرکات ناشی از عضلات گرم شده
- حرارت بالاتر که به انتقال عصبی و متابولیسم در عضلات کمک می‌کند
- گرم کردن اختصاصی می‌تواند به فراخوانی واحدهای حرکتی کمک کند، یک واحد حرکتی متشکل از یک تار عصبی و تمام تارهای عضلانی مرتبط با آن است. گرم کردن به افزایش تعداد واحدهای حرکتی و میزان درگیری آنها می‌انجامد
- موجب افزایش تمرکز ذهنی در تمرین مسابقه و مسابقه می‌شود

کشش‌های ایستای بعد از تمرین بحث برانگیز هستند. برخی‌ها پیشنهاد می‌کنند که مرحله سرد کردن بهترین زمان است برای کشش‌های تقویتی که برای افزایش انعطاف پذیری عضلات طراحی شده‌اند. شکل کشش‌های تقویتی به همان سادگی شکل کشش‌های ایستا است: نخست کشش ایستا را حدود ۱۰ ثانیه نگه می‌دارید و کشش را کمی (۱ تا ۲ سانتی متر یا نیم اینچ) بیشتر می‌کنید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه می‌دارید.

عواقب پیشنهاد شده دیگر برای کشش عضلات بعد از تمرین افزایش صدمات عضله و به تاخیر انداختن ریکاوری (بازیافت) است. بعد از تمرینات شدید، عضله پر از پارگی‌های ریز می‌شود که مانند سوراخ‌های بسیار ریز در جوراب هستند. کشش عضله در این نقطه مانند کشش جوراب است که خبر خوشی را به همراه ندارد (کشش می‌تواند منجر به، هم پیوستن این سوراخ و پارگی‌های ریز شود). یک حد وسط مناسب آن می‌تواند کشش‌های تقویتی سبک و ملایم بعد از تمرین در عضلاتی که احساس سفتی می‌کنند، باشد. در باشگاه خود را با دیگران مقایسه نکنید؛ برخی افراد جنبش پذیری بالایی دارند و اگر بخواهید به دامنه حرکتی آنها برسید به احتمال زیاد دچار دردسر می‌شوید.

مزایای سرد کردن

■ به ضربان قلب امکان بازگشت به حالت استراحت می‌دهد.

■ سطح آدرنالین خون را کاهش می‌دهد.

■ به طور بالقوه کوفتگی تاخیری عضلانی (DOMS)؛ دردی که برخی مواقع بین یک تا سه روز بعد از تمرین شدید تجربه می‌شود را، کاهش می‌دهد.

■ به کاهش فرآورده‌های زائد در خون، از جمله اسید لاکتیک، کمک می‌کند.

تمرینات جنبش پذیری

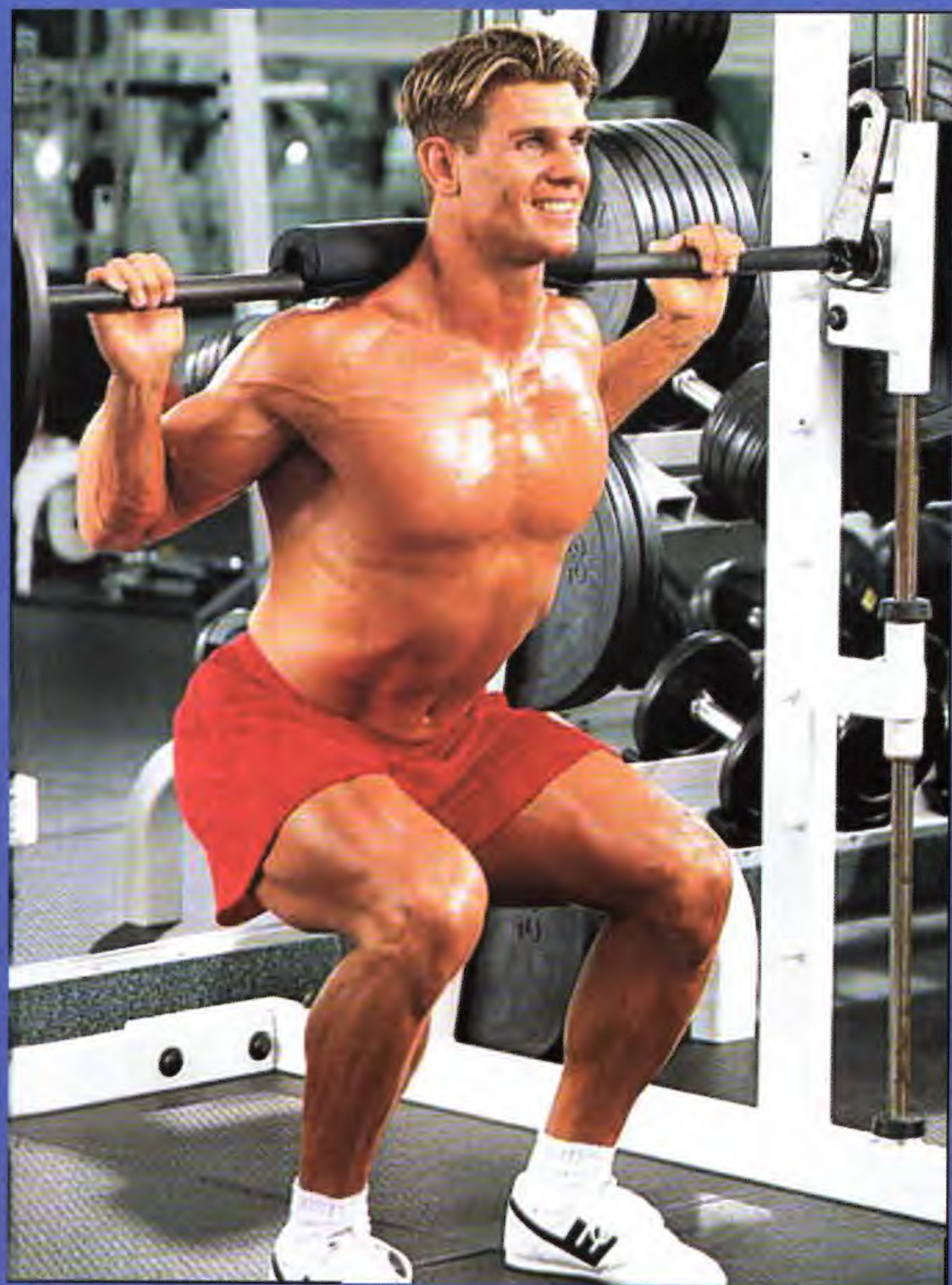
این تمرینات که برخی مواقع کشش‌های پویا یا حرکات آمادگی خوانده می‌شوند، حرکات کنترل شده‌ای هستند که در طول دامنه حرکتی بدون توقف انجام می‌شود (صص ۵۰ تا ۶۱ را ببینید). این تمرینات به منظور آماده شدن برای تمرین ایده آل هستند زیرا سفتی عضلانی و احتمال آسیب دیدگی را کاهش می‌دهند. همچنان که انعطاف پذیرتر می‌شوید و در این زمینه پیشرفت می‌کنید، می‌توانید تاب‌های کنترل شده‌ای را برای فشار دادن اندام‌های بدن به دامنه‌ای فراتر از دامنه حرکتی معمولی مفصل به حرکات خود اضافه کنید. نیروی تاب دادن هرگز نباید بیش از حد باشد. گرم کردن زمان کشش‌های (صص ۲۰۸ تا ۲۱۳ را ببینید) ایستا نیست که در آن بدن را در وضعیتی قرار می‌دهید که عضله تحت تنش قرار می‌گیرد. در واقع، استفاده از کشش‌های ایستا قبل از تمرین ممکن است ظرفیت آزاد کردن توان را کاهش داده و احتمال آسیب را خیلی کم کاهش دهد یا حتی این احتمال را کاهش ندهد.

سرد کردن و فنون ریکاوری

هنگامی که تمرین خود را به پایان می‌رسانید، باید به روشی کنترل شده بدن را به حالت استراحت پیش از تمرین برگردانید. در طول تمرین بدن تحت فشار است: عضلات صدمه دیده و فرآورده‌های زائد تولید می‌شوند. یک سرد کردن خوب می‌تواند به بدن در ترمیم خود کمک کند.

سرد کردن به فرآیند طولانی نیاز ندارد: با ۵ تا ۱۰ دقیقه دوی نرم یا راه رفتن شروع کنید که این کار دمای بدن را کاهش داده و فرآورده‌های زائد را از عضلات درگیر در کار خارج می‌کند. با ۵ تا ۱۰ دقیقه کشش‌های ایستا ادامه دهید، که این کشش‌ها به آرامش عضلات و آرایش مجدد تارهای عضلانی و تثبیت دوباره آنها در دامنه حرکتی طبیعی خود کمک می‌کند. برای اجرای کشش‌های ایستا (که بسیاری از این تمرین‌ها در صص ۲۱۳-۲۰۸ توضیح داده شده‌است) عضله هدف را تا جایی که راحت هستید بکشید، آن وضعیت را حدود ۱۰ ثانیه نگه دارید.

«گرم کردن بدن را برای کار شدید آماده می‌کند و خطر آسیب دیدگی را به حداقل می‌رساند»

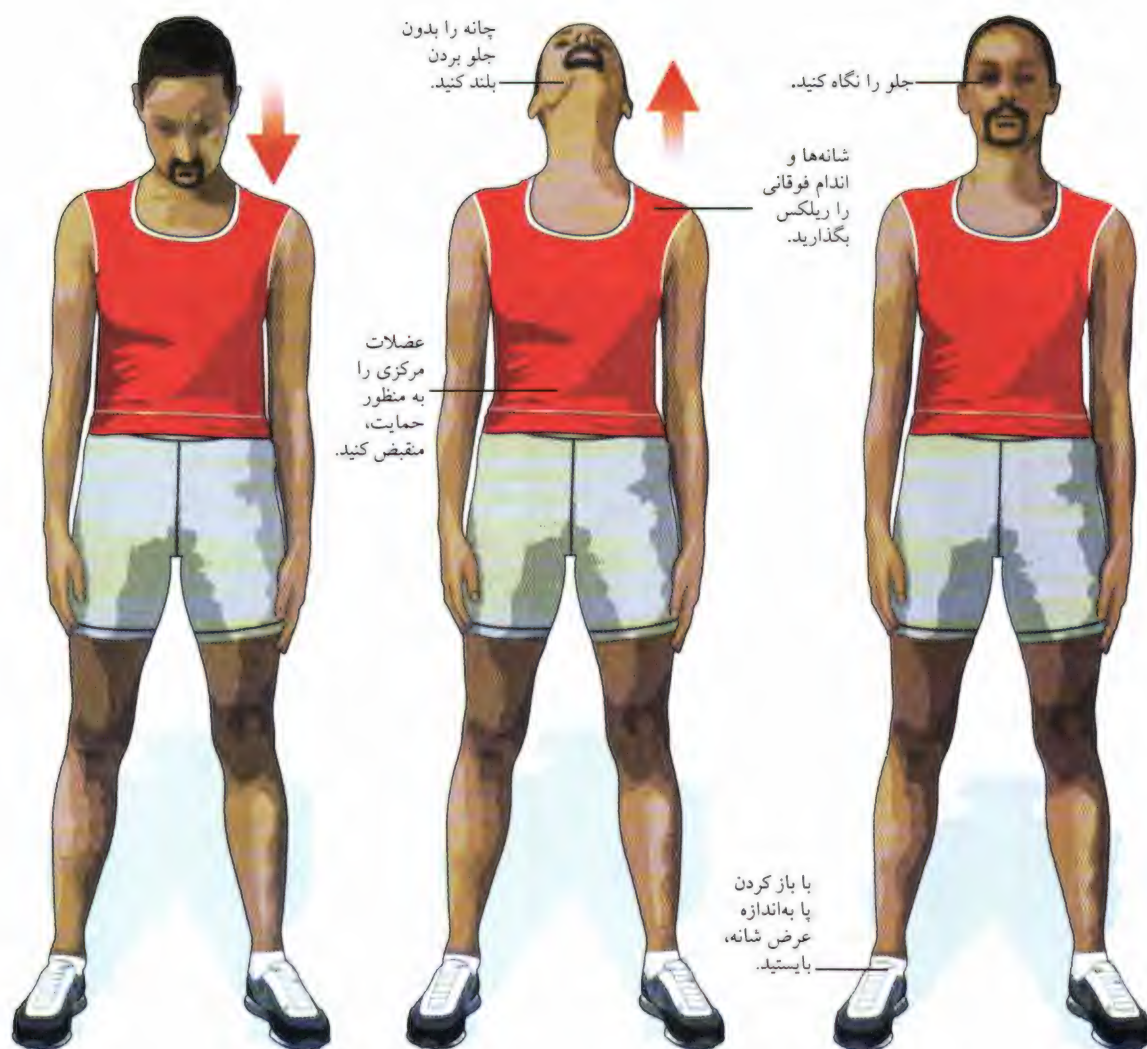




تمرینات جنبش پذیری

خم و راست کردن گردن

این حرکت راحت که هم ایستاده و هم نشسته می‌توان انجام داد، به پیشگیری از سفتی گردن کمک می‌کند. اهمیت دارد، مفید است؛ مثلاً جایی که یک توپ یا شیء در حال حرکت سریع را دنبال می‌کنید. همچنین برای ورزش‌هایی که وضعیت و حرکت سر



۳ بدون کشیدگی با خم کردن گردن سر را پایین بیاورید. سر را به وضعیت شروع برگردانید و این فرآیند را آرام و با ریتم ملایم تکرار کنید.

۲ گردن خود را به آرامی با بلند کردن چانه باز کنید، به صورتی که سقف را نگاه کنید و چند ثانیه نگاه دارید. تا حدی که راحت هستید، فشار دهید.

۱ صاف و راحت بایستید، بازوها در کنار بدن و برای جلوگیری از بلند شدن شانه، دست‌ها را به پهلو بچسبانید. به جلو نگاه کنید و مهره‌ها را در وضعیت خنثی نگاه دارید.

چرخش گردن

این حرکت می‌تواند به تسکین درد گردن و انعطاف‌پذیری آن کمک و از سفتی‌های مربوط به سن در گردن پیشگیری کند و آن را به تاخیر اندازد. باید بتوانید گردن را بدون احساس کشیدگی و شنیدن صداهای ترق ترق، حداقل ۷۰ درجه به طرفین بچرخانید.



- ۱ رو به جلو باشید و مهره‌ها را در وضعیت خنثی حفظ کنید. بالاتنه را ریلکس و بازوها را در طرفین شل نگاه دارید.
- ۲ با نگاه کردن از روی شانه‌ها، سر را به آرامی و با راحت‌ترین سرعت ممکن بچرخانید و چند ثانیه نگاه دارید.
- ۳ سر را بدون فشار و با عبور از خط وسط برگردانید تا جایی که از روی شانه چپ نگاه کنید. سپس به وضعیت شروع برگردید.

خم کردن جانبی گردن

عدم تعادل در عضلات گردن و شانه می‌تواند نتیجه وضعیت‌های نادرست خوابیدن و قامت باشد این عوامل موجب برخی سردردها به ویژه در کارمندان بی‌تحرك می‌شود. بنابراین، انجام این فعالیت برای افرادی که در قسمت‌های فوقانی پشت و گردن احساس درد می‌کنند، ایده‌آل است.

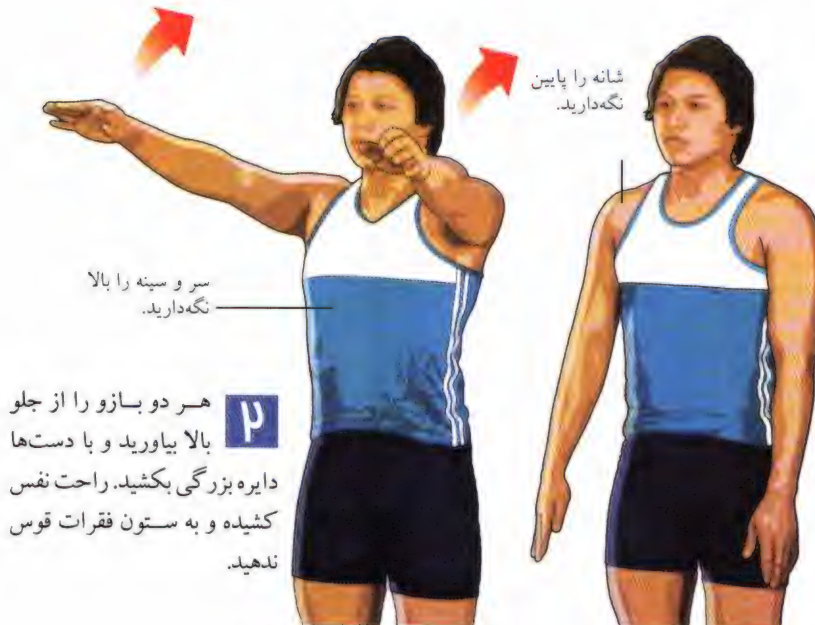


- ۱ با حفظ وضعیت راحت قامت بایستید، شانه‌ها را شل کنید و با چشم‌ها رو به جلو نگاه کنید.
- ۲ سر را به گونه‌ای کج کنید که گوش راست به سمت شانه راست حرکت کند. تا جایی که راحت هستید ادامه دهید و چند ثانیه نگاه دارید.
- ۳ گردن را با عبور از وضعیت شروع، به طرف مقابل خم کنید، نگاه دارید و سپس به وضعیت شروع برگردید.

گردش بازو

شانه‌ها و بازوها در بیشتر حرکات‌های مختلف تمرینات قدرتی درگیر می‌شوند. بنابراین، عقل سلیم حکم می‌کند که این قسمت‌ها به‌طور کامل گرم شوند. گردش بازوها طی یک حرکت نرم و مداوم، جریان خون را بیشتر، عضلات را گرم و حرکت مفاصل را روان‌تر می‌کند.

۱ بازوها را شل در کنار بدن آویزان کنید. شانه پایین و راحت باشد. به جلو نگاه کنید و ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد.

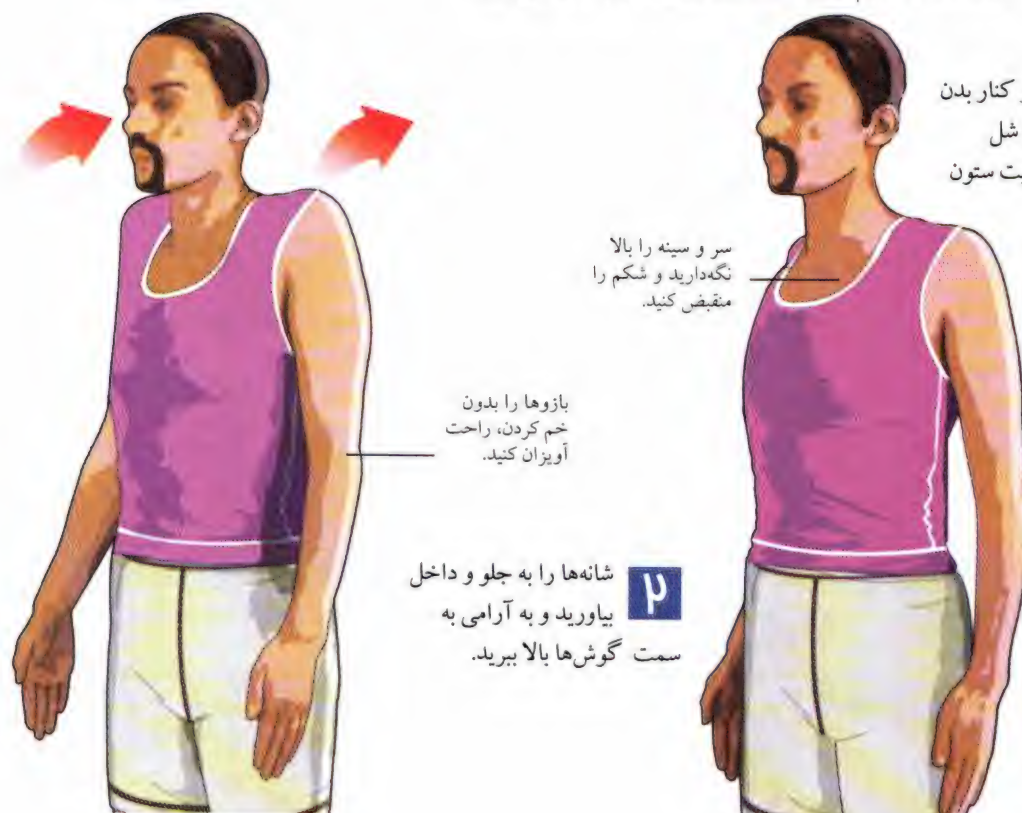


۲ هر دو بازو را از جلو بالا بیاورید و با دست‌ها دایره بزرگی بکشید. راحت نفس کشیده و به ستون فقرات قوس ندهید.

چرخش شانه

ثبات مفاصل شانه بیشتر به عضلات و رباط‌های اطراف آن مربوط است تا به سیستم اسکلتی. این حرکت، راهی عالی برای آزاد کردن مفاصل شانه و گرم کردن عضلات دوزنقه قبل از شروع تمرین مقاومتی است. بیشتر، عضلات را گرم و حرکت مفاصل را روان‌تر می‌کند.

۱ بازوها را راحت در کنار بدن آویزان و شانه‌ها را شل نگاه دارید. سطح سر و وضعیت ستون فقرات را خنثی نگاه دارید.



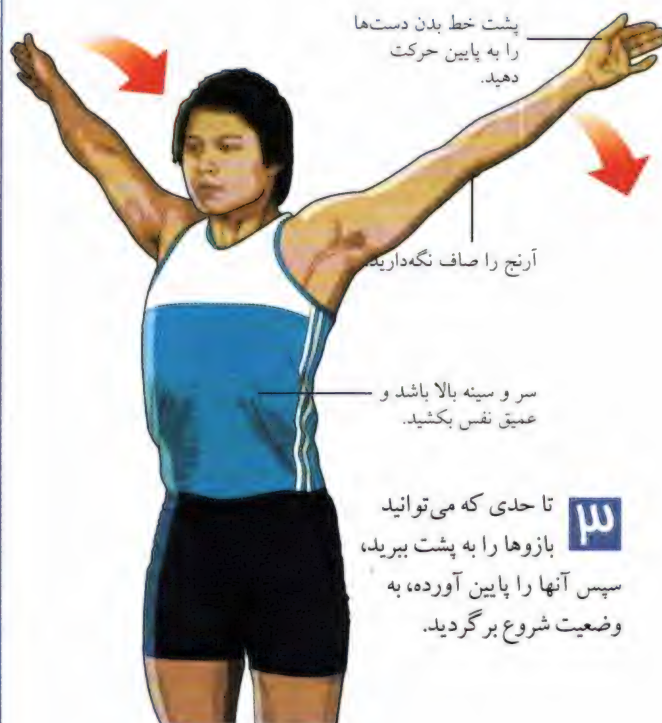
سر و شانه را بالا نگه دارید و شکم را منقبض کنید.

بازوها را بدون خم کردن، راحت آویزان کنید.

۲ شانه‌ها را به جلو و داخل بیاورید و به آرامی به سمت گوش‌ها بالا ببرید.

چرخش مچ

گرفتن مناسب، در اجرای بسیاری از تمرینات بالاتنه، عنصری اساسی است. چرخش مچ این اطمینان را می‌دهد که مفاصل مچ جنبش‌پذیر و آماده‌هستند. این حرکت به جلوگیری از آسیب‌های مچ مانند، سندرم تونل مچ دست که عموماً در کارمندان پشت میز رخ می‌دهد، کمک می‌کند.



تاباندن لگن

عضلات مرکزی

تنه در بیشتر حرکات

تمرینات قدرتی به ویژه

حرکت‌هایی که سرپا

انجام می‌شوند، درگیر

هستند. این حرکت که

در آن لگن مثل تاب

دادن حلقه‌هولا هوپ دور

بدن می‌چرخد، به جنبش

پذیری عضلات مرکزی

کمک می‌کند.



۳ بدون تاب دادن ناگهانی بدن، چرخش را ادامه دهید. نرم بودن حرکت ضروری است.

۲ بدون گود کردن کمر، لگن را در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید.

۱ دست به کمر و سرپا بایستید و زانو صاف و پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز باشد.

چرخش تنه

این تمرین در جنبش‌پذیری عضلات مرکزی، مکمل تمرین تاباندن کمر (ص ۴۱) است، اما اینجا بالاتنه در هنگام ثابت ماندن کمر حرکت می‌کند.



۳ با عبور از وضعیت شروع حرکت را معکوس کنید حرکت را روان و بدون جهش انجام دهید.

۲ بالاتنه را به نرمی به راست بچرخانید، آرنج و ساعد را همراستا با هم نگاه دارید.

۱ بایستید، پاها را اندازه عرض شانه باز کنید و آرنج‌ها را از طرفین بلند کنید.

خم کردن (جانبی) تنه

پس از تمرین تاباندن لگن (ص)
(۴۱) و چرخش تنه (ص روبه‌رو)
جنبش پذیری بالاتنه را با خم شدن
جانبی بهبود ببخشید. این حرکت
عضلات مرکزی را در زاویه‌های
متفاوت درگیر می‌کند.



۱ صاف بایستید. بازوها در کنار
و نزدیک بدن باشد. شانه‌ها
را شل نگاه دارید.

فقط بالاتنه را
حرکت دهید.



پاها را
محکم روی
زمین حفظ
کنید.

فقط به‌طور جانبی
حرکت کنید.



۲ بالاتنه را به طرفین خم کنید،
دست چپ را از کنار پا تا
جایی که امکان دارد به پایین سر
بدهید. به عقب یا جلو خم نشوید و
در انتهای حرکت به صورت ضربه‌ای
(جهشی) برگردید.

۳ از سمت راست نیز تکرار
کنید و دست را تا جایی
که امکان دارد، پایین ببرید. به
وضعیت شروع بازگردید.



سر و سینه را
بالا نگاه دارید.

دست‌ها
را به کمر
بزنید.

در سراسر
حرکت زانو‌ها را
صاف نگاه دارید.

پاها را ثابت
روی زمین
نگاه دارید.

۴ بعد از ۱۰ تا ۱۵ تکرار
به وضعیت شروع
برگشته، و جهت را تغییر
دهید و برخلاف عقربه‌های
ساعت بچرخانید.



شانه را
بچرخانید.

لگن رو به
جلو بماند

زانوها را شل
کرده، و قفل
نکنید.

۴ بعد از ۱۰ تا ۱۵
تکرار به وضعیت
شروع برگشته، و جهت
را تغییر دهید و برخلاف
عقربه‌های ساعت
بچرخانید.

کف پاها را روی
زمین نگاه دارید.

راه رفتن فرانکنستاین

این تمرین، جنبش پذیری لگن و همسترینگ را بهبود می بخشد. می توانید آن را ایستاده در یک نقطه یا در هنگام راه رفتن انجام دهید. مهم است که ضرباهنگ حرکت را ثابت نگه دارید و پای جلو را به جای اینکه خیلی با انرژی تاب بدهید، محکم و تحت کنترل باز کنید.

۱ از وضعیت ایستاده شروع کنید. بدن را عمود نگه دارید در حالی که پای راست اندکی عقب تر از خط بدن باشد، روی پنجه پا قرار بگیرید و بازوی چپ را در جلوی بدن به حالت افقی قرار دهید.



دست‌ها را در حالی که کف دست رو به پایین است، از جلو باز کنید.

پای عقب را محکم روی زمین نگاه دارید.

۲ با احتیاط روی پای چپ خود بایستید، پای راست را با صاف نگه داشتن زانو (تا حد ممکن) لگدوار از جلو بالا بیاورید.



پنجه پا به طرف بالا باشد.

راه رفتن پایک

این تمرین جنبش پذیری چالش برانگیز؛ ساق‌ها، همسترینگ و عضلات مرکزی را درگیر می کند. برخی افراد با تمرین می توانند از نیمه خم شوند، اما اگر تحرک کمتری دارید، احتیاط کنید.

ستون فقرات را در وضعیت خنثی قرار دهید.



لگن را صاف نگاه دارید.

وزن را روی پنجه پا قرار دهید.

از لگن تا شوید.

عضلات مرکزی و شکم را سفت نگه دارید.



۲ در جلوی سر با دست‌ها راه بروید. و سپس با صاف نگه داشتن زانو با پاها نیز به طرف دست‌ها راه بروید.

۱ در وضعیتی مشابه شنا، روی زمین قرار بگیرید، کف دست‌ها را با فاصله‌ای اندازه عرض شانه و با آرنج صاف روی زمین قرار دهید.

کشش لگن

جنبش پذیری خوب در لگن به استوار و عمود بودن بدن و تعادل آن کمک می کند. این تمرین جنبش پذیری ساده اما موثر، لگن و سרینی را هدف قرار می دهد و می تواند به عنوان کششی برای توسعه انعطاف پذیری (ص ۵۷ را ببینید) و گرم کردن نیز استفاده شود.



دست را برای کمک به تعادل باز کنید.

ساق را طوری با دست نگاه دارید که موازی با زمین باشد.

در حالی که ستون فقرات در وضعیت خنثی و سر بالا است، عمود بایستید. پای راست را مقابل بدن بلند کنید و با دست چپ آن را از قسمت پایین درشت نی بگیرید. پا را بیشتر بالا ببرید، نگاه دارید و با پای دیگر این کار را تکرار کنید.

دست جلو را به طرف پا پایین نیاورید.



پای عقب را صاف و محکم نگاه دارید.

پای جلو را تا جایی که دست را لمس کند، بالا بیاورید (تا اندازه ای که انعطاف پذیری اجازه بدهد). به حالت اول برگردید و با پای دیگر تکرار کنید.

کشش چهار سر

این کشش عضلات جلوی ران را؛ که کار آنها راست کردن زانو است، درگیر می کند. چون کشش ایستاده انجام می شود، تاکید خاصی هم بر تعادل و وضعیت قامت دارد.



سر را جلو و ستون فقرات را خنثی نگاه دارید.

مچ پا را محکم بگیرید.

زانو را درست پشت خط بدن نگاه دارید (منظور این است که جلوتر یا عقب تر نبیرد).

بایستید و پای چپ را طوری بالا بیاورید که زانو رو به پایین شود. مچ پا را گرفته، و ساق را عقب ببرید. با دست مقابل تعادل خود را حفظ کنید. این تمرین را با پای چپ تکرار کنید.



در طول حرکت پشت را صاف نگاه دارید.

دست ها را صاف نگاه دارید.

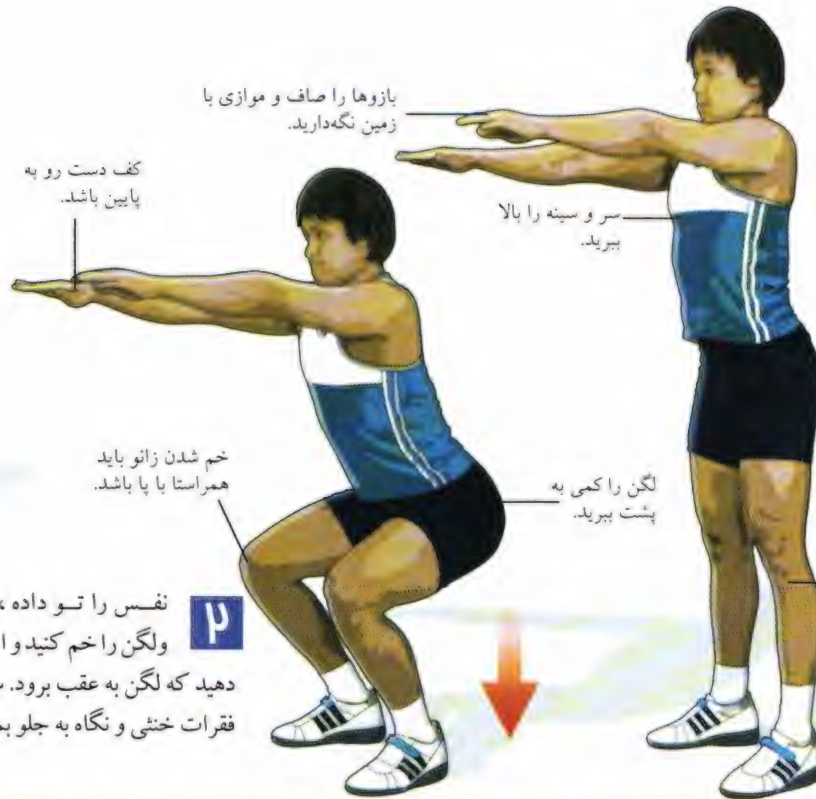
مطمئن شوید زانو صاف است.

کف دست ها را روی زمین حفظ کنید.

وقتی بدن به حالت قله در آمد و دیگر نتوانستید به جلو راه بروید، راه رفتن رو به عقب را با پاها آغاز کنید و به وضعیت شروع برگردید.

اسکات (بدون وزنه)

این تمرین علاوه بر اینکه یک جنبش دهنده بنیادی برای اندام تحتانی و نواحی مرکزی است، در گرم کردن برای حرکت اسکات و تمرینات قدرتی مشابه نیز بسیار مفید است. ماندن در شکل مطلوب بسیار ضرورت دارد و برای بهبود دامنه حرکتی تا جایی که امکان دارد پایین بروید و در پایین به بالا نجهید.



۲ نفس را توداده، زانو و لگن را خم کنید و اجازه دهید که لگن به عقب برود. ستون فقرات خنثی و نگاه به جلو بماند.

خم کردن ران

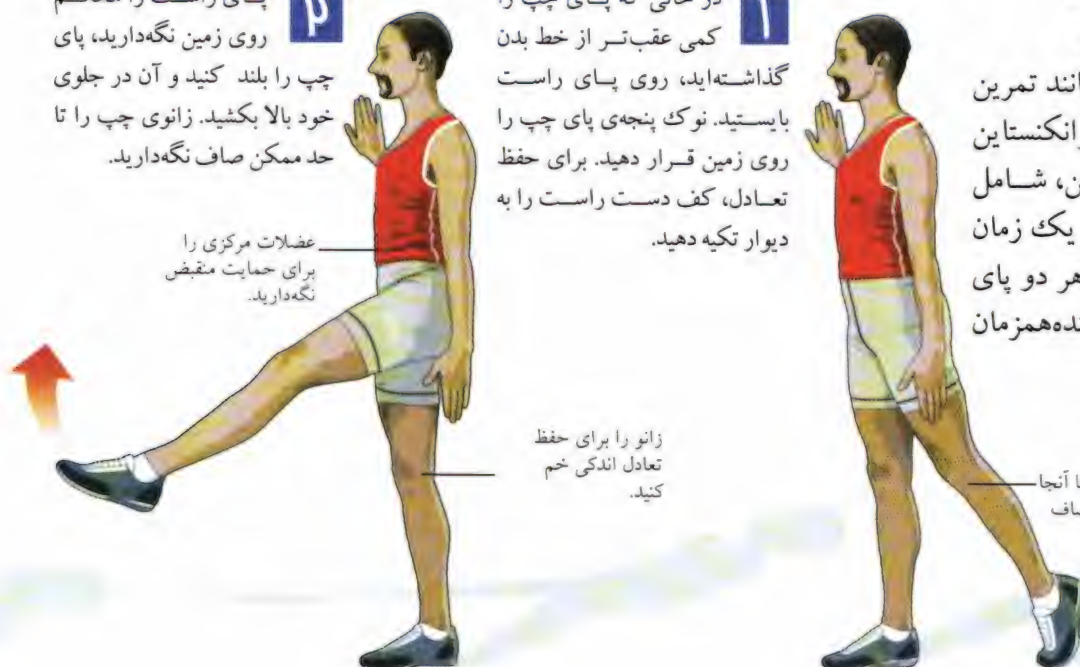
هدف این حرکت،

جنبش پذیری لگن و

همسترینگ است. مانند تمرین سخت‌تر راه رفتن فرانکستاین (ص ۴۴) این تمرین، شامل حرکت یک پا در یک زمان است؛ اگرچه اینجا هر دو پای متحرک و تثبیت کننده همزمان کار می‌کنند.

۱ در حالی که پای چپ را کمی عقب‌تر از خط بدن گذاشته‌اید، روی پای راست بایستید. نوک پنجه پای چپ را روی زمین قرار دهید. برای حفظ تعادل، کف دست راست را به دیوار تکیه دهید.

۲ پای راست را محکم روی زمین نگاه دارید، پای چپ را بلند کنید و آن در جلوی خود بالا بکشید. زانوی چپ را تا حد ممکن صاف نگاه دارید.



دور کردن ران

در این حرکت که به جنبش پذیری لگن کمک می کند، در مقایسه با خم کردن ران (سمت چپ) پا به شکل متفاوتی حرکت می کند. این حرکت روی آزاد کردن سרینی و عضلات ناحیه کشاله کار می کند.



۱ با کمی متمایل کردن بدن به جلو، هر دو دست را به دیواری تکیه داده، وزن را روی پای چپ بیندازید.

ستون فقرات را در وضعیت خنثی قرار دهید.



با گذاشتن هر دو دست روی دیوار، خود را حمایت کنید.

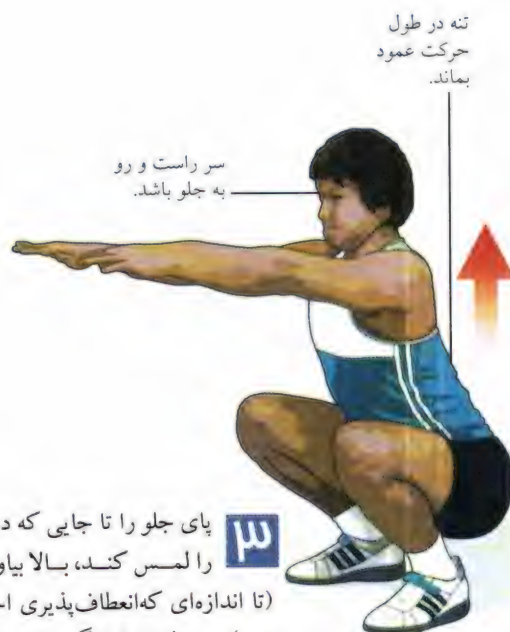
لگن را رو به جلو نگاه دارید.

۲ با روش کنترل شده، پای راست را در مقابل بدن تاب دهید. در انتهای تاب، پنجه را رو به بیرون بگذارید.



۳ پای راست را در جلوی بدن تا باز شدن کامل، تاب دهید. تکرارهای لازم را انجام داده و با پای چپ ادامه دهید.

پا را رو به بیرون بگذارید.



تنه در طول حرکت عمود بماند.

سر راست و رو به جلو باشد.

۳ پای جلو را تا جایی که دست را لمس کند، بالا بیاورید (تا اندازه ای که انعطاف پذیری اجازه بدهد). به حالت اول برگردید و با پای دیگر تکرار کنید.



۳ پای چپ را تا جایی که تحت کنترل باشد، بالا بیاورید، آن را صاف نگاه دارید. پیش از برگشت به حالت اول و تکرار با پای دیگر، چند ثانیه نگاه دارید.

پا را تا حد امکان صاف نگاه دارید.

زانو را اندکی خم کنید.

کف پا را روی زمین حفظ کنید.

لانج

۱ "لانج" روشی عالی برای بهبود جنبش‌پذیری لگن و ران است. می‌توانید این حرکت را هم در وضعیت ثابت (مانند اسکات پا باز؛ ص ۶۸ و ۶۹) و هم با گام‌های متناوب به جلو انجام دهید. لانج تعادل و هماهنگی را همگام باهم محکم می‌زند و این مساله آن را به یک تمرین جنبش‌پذیری عالی برای تمام ورزش‌ها تبدیل کرده‌است.

۱ بایستید و پا را به اندازه عرض شانه باز کنید. بازوها شل در کنار بدن، کف پاها روی زمین، سر و سینه بالا و ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد.



۲ نفس را تو داده، طوری به جلو گام بردارید که کف پای جلو روی زمین قرار بگیرد. پای جلو خم شده، بدن عمود و سر رو به جلو باشد.



لانج چرخشی

این حرکت جنبش‌دهنده خوب دیگری برای لگن و ران است. باید کشش را در خم‌کننده‌های لگن، سمتی که عقب است و سرینی پای جلو احساس کنید. این حرکت همچنین تنه را نیز درگیر می‌کند؛ به طوری که در هنگام چرخاندن سر، تنه نیز نخست به یک طرف و سپس به طرف دیگر می‌چرخد.

۱ در همان وضعیت شروع لانج پایه قرار بگیرید (بالا). مطمئن باشید که زانوها و پهنه‌ها رو به جلو قرار دارند.



۲ با پای چپ یک قدم به جلو بردارید و بدن را با خم کردن زانوها پایین ببرید. همچنان که پایین می‌روید چرخاندن تنه از کمر به طرفین را شروع کنید.

سر هم سطح افق بماند و به جلو نگاه کنید.

مطمئن باشید که لگن رو به جلو مانده‌است.



لانچ هالتر بالای سر

این حرکت، نسخه دشوارتر حرکت لانچ است که جنبش پذیری لگن و ران را بهبود می بخشد. اضافه کردن یک وزنه سبک روی سر، به عنوان تثبیت کننده در شانه ها عمل می کند و بر جنبش پذیری لگن و کمر تاثیر می گذارد.



۱ در حالی که با دستان باز یک میله سبک را بالای سر نگه داشته اید، در وضعیت شروع لانچ (روبه رو را ببینید) قرار بگیرید.

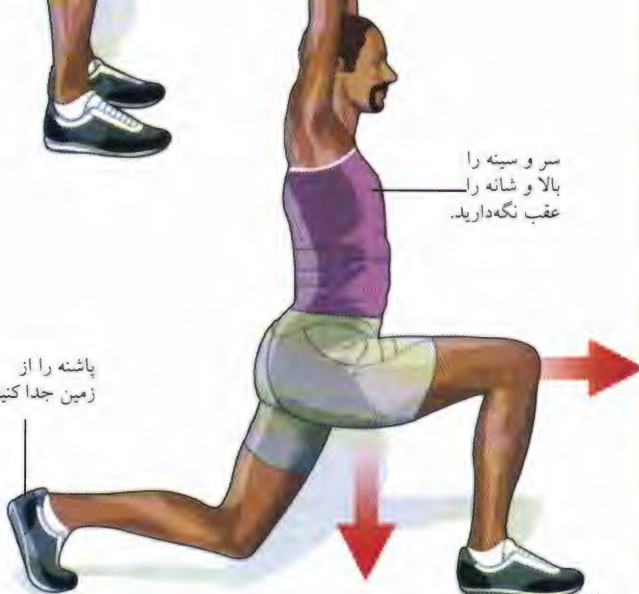
عضلات مرکزی را فعال کنید.

۲ در حالی که میله را روی مرکز ثقل (که بین پاها قرار می گیرد) نگه می دارید، گام لانچ را با پای چپ بردارید. اکنون به وضعیت شروع برگشته و حرکت را روی پای راست تکرار کنید.

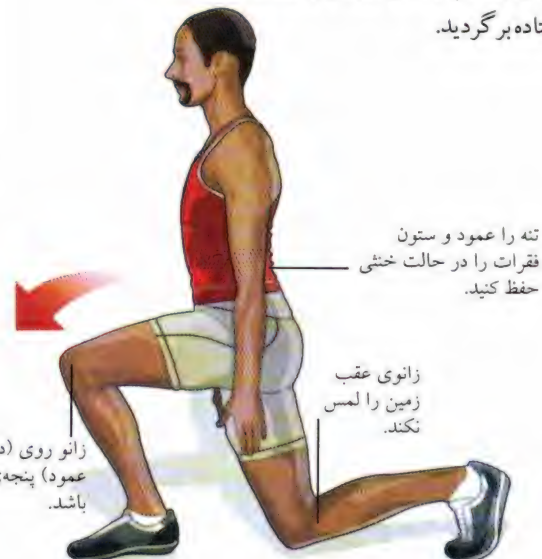
میله را با بازوهای صاف روی شانه حفظ کنید.

سر و سینه را بالا و شانه را عقب نگاه دارید.

پاشنه را از زمین جدا کنید.



۳ پای عقب و جلو را به گونه ای خم کنید که زانوی عقب به زمین نزدیک شود. با پاشنه ی پای جلو خود را به عقب فشار دهید و به حالت ایستاده برگردید.



تنه را عمود و ستون فقرات را در حالت خنثی حفظ کنید.

زانوی عقب زمین را لمس نکند.

زانو روی (در خط عمود) پنجه ی پا باشد.

۳ سر را بچرخانید، دست چپ را در مقابل بدن باز کنید و از کمر بچرخید. سپس به وضعیت شروع باز گردید، اکنون حرکت را با پای راست تکرار کنید.



دست چپ را به مقابل بدن بیاورید.

کل تنه را بچرخانید، نه فقط بازو را.

دست راست را به بیرون از بدن و پشت باز کنید و آن را موازی با زمین نگاه دارید.

پاشنه را از زمین جدا کنید.





جای

اسکات هالتر از پشت

این تمرین چند مفصلی تاثیر فراوانی در توسعه عضلات پا دارد و برای ایجاد قدرت و توان عمومی بسیار اساسی است اما باید به صورت درست اجرا شود.

تغییرات

برخی ورزشکاران رشته وزنه برداری برای اجرای قدرتی از وضعیت «سامو اسکات» استفاده می کنند. برای انجام این حرکت، پاها را بیشتر از عرض شانه باز کنید و با پا و زانو کمی چرخیده به بیرون، بایستید. قرار گرفتن در وضعیت سامو فشار بیشتری بر عضلات داخلی ران می آورد. با این حال، این تمرین به انعطاف پذیری ران نیاز دارد و در نتیجه برای مبتدیان مناسب نیست.



هشدار!

هنگام اجرای حرکت اسکات پشت را گرد نکنید یا به جلو خم نشوید. این وضعیت فشار بیشتری بر پشت وارد می کند و می تواند منجر به بروز آسیب دیدگی شود. نگاهتان به جلو متمرکز باشد و اجازه ندهید نگاهتان به پایین بیفتد یا زانوهایتان به داخل بچرخد.

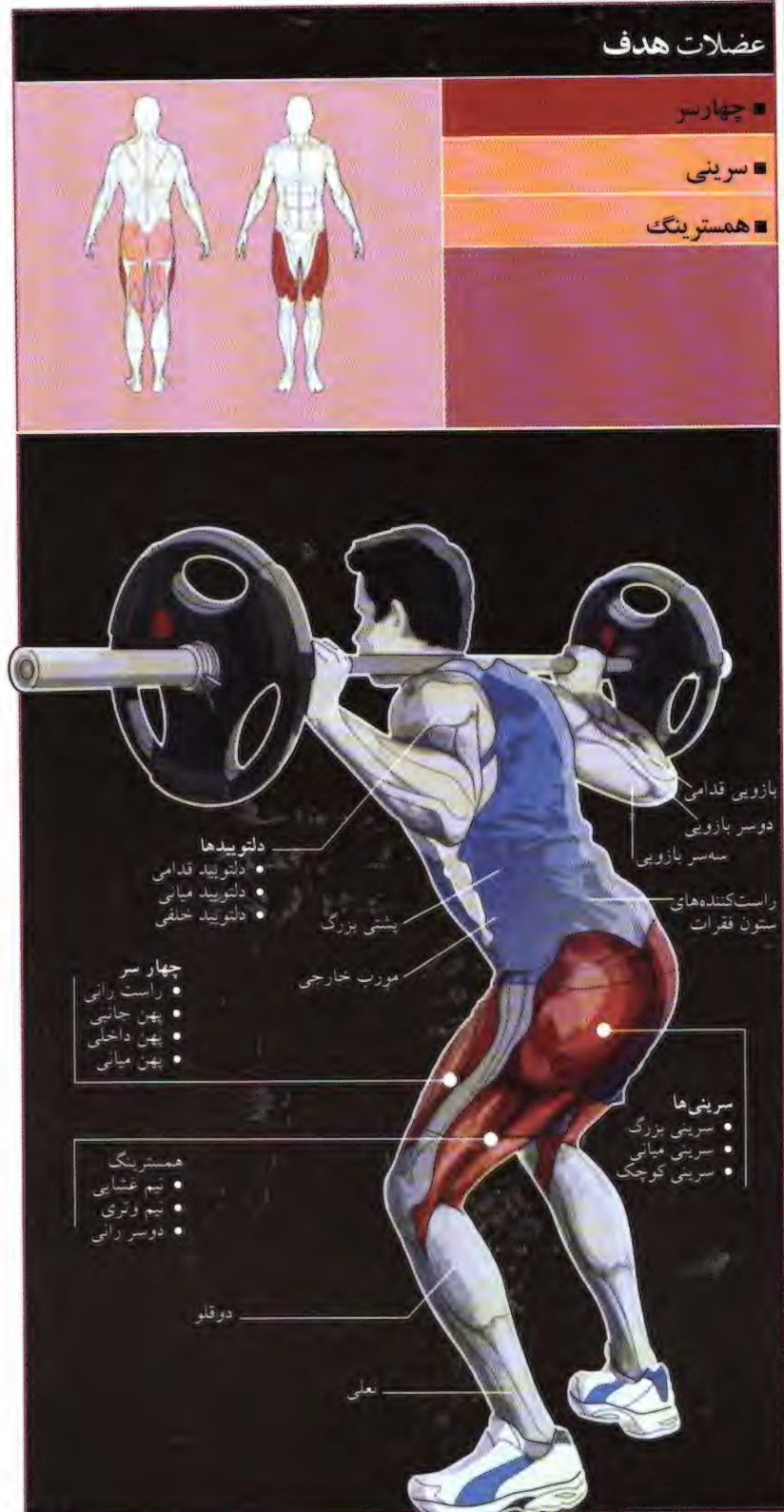


عضلات هدف

■ چهارسر

■ سرینی

■ همسترینگ





۲ نفس عمیقی بکشید، شکم و عضلات سرینی را منقبض کرده و پایین آمدن را آغاز کنید. جهت انگشتان پاها را کمی به سمت بیرون نگاه دارید و مراقب باشید وقتی زانوها را خم می کنید و پشت ران را به آهستگی حرکت می دهید؛ زانوها در امتداد زاویه پا باشد.

۱ میله را به صورت متوازن از روی قفسه بگریزید با زانو زدن زیر آن بلند شوید و میله ها را بردارید و بایستید به طوری که پاها درست در راستای میله باشد. به عقب قدم بردارید و با هالتر بی حرکتی که روی بخش بالایی پشتتان قرار دارد، صاف بایستید.



۴ تا زمانی که رانها موازی با زمین قرار گیرند به خم کردن زانوها ادامه داده، و پشت ران را به آهستگی حرکت دهید. در این وضعیت بدنتان باید در زاویه ۴۵ درجه قرار گیرد. حالا به موقعیت شروع برگردید. و وقتی بلند شدید، نفس را بیرون بدهید.

۳ زانوها را خمیده و ستون فقرات را در وضعیت طبیعی نگاه دارید. در حالی که رانها را بیشتر از پشت حرکت می دهید، بدنتان را به آرامی و با کنترل پایین بیاورید. زانوها را بالای انگشتان نگاه دارید. (زانوها هنگام خم شدن از انگشتان جلوتر نروند).

اسکات هالتر از جلو

در این تمرین کلیدی و چند مفصلی، وزنه را جلوی شانه‌هایتان قرار دهید. برای اجرای این حرکت به وضعیت بدنی و قامت صاف‌تری نسبت به اسکات از پشت نیاز دارید و بیشترین فشار بر عضلات چهارسر و عضلات مرکزی است.



میله را به صورت عرضی روی استخوان ترقوه و عضله دلتوئید نگاه دارید.

۱ در حالی که پشت دست‌ها مقابل شانه‌هاست یا به‌طور کامل به آن چسبیده است (صفحه ۱۸۲ ببینید)، میله را از روی قفسه بردارید. در حالی که پاهایتان کمی بیشتر از عرض شانه باز و به خارج چرخیده است بایستید.



۲ سینه را بالا نگاه دارید، نفس عمیقی بکشید و خم کردن زانوها را آغاز کنید. پشت ران را به پایین حرکت دهید و نوک آرنج‌ها را به سمت جلو نگاه‌داری می‌کنید و پشت ران را به آهستگی حرکت می‌دهید؛ زانوها در امتداد زاویه پا باشد.



۳ سر را راست و سینه را بالا نگاه دارید. تا جایی که ران‌ها موازی زمین قرار گیرد یا تا هر میزان که ممکن است؛ به طرف پایین اسکات (چمباتمه زدن) را ادامه دهید. به وضعیت شروع برگردید و هنگامی که می‌ایستید، نفس را بیرون بدهید.

هشدار!

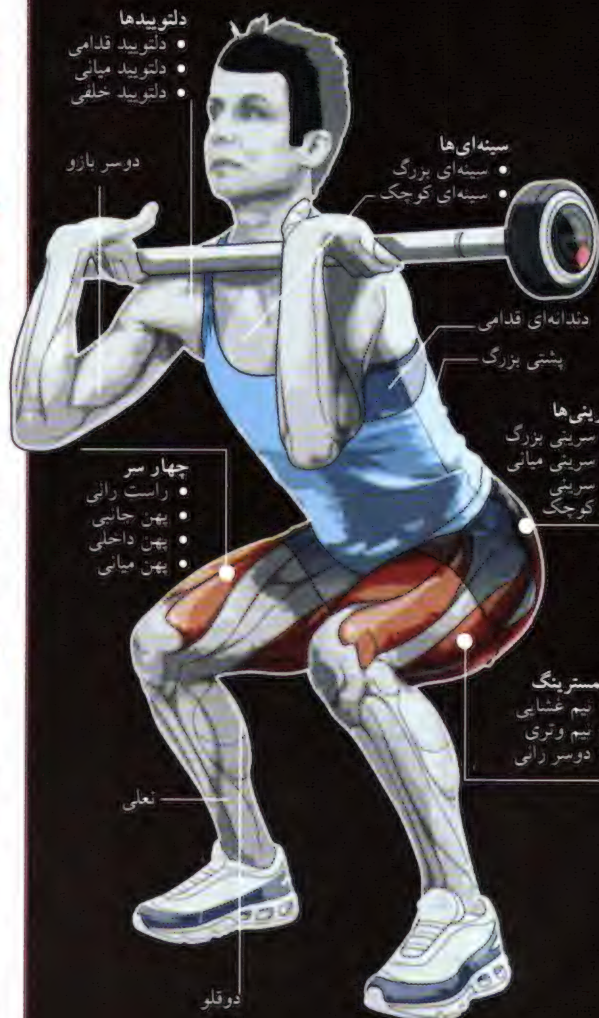
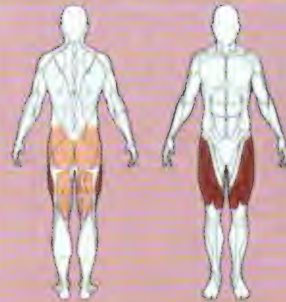
هنگام اجرای حرکت، زاویه بدن را راست نگاه دارید و اجازه ندهید پاشنه‌ها از زمین بلند شود. مراقب باشید آرنج‌ها به پایین نیفتد یا در انتهای بالا کشیدن هالتر با زانوها تماس پیدا نکند. هرگز تکنیک خوب و درست را فدای بلند کردن وزنه‌های سنگین نکنید.

عضلات هدف

■ چهارسر

■ سرینی

■ همسترینگ



هاک اسکات هالتر

عضلات هدف

■ چهارسر

■ سرینی

■ همسترینگ



دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

سینه‌ای‌ها

- سینه‌ای بزرگ
- سینه‌ای کوچک

سه‌سر بازویی

- پشتی بزرگ

مورب خارجی

سرینی‌ها

- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

همسترینگ

- بیم غشایی
- بیم وتری
- دوسر رانی

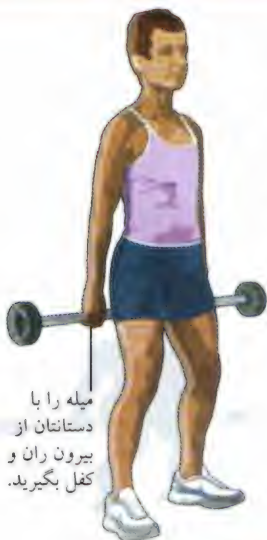
چهار سر

- راست رانی
- پهن جانبی
- پهن داخلی
- پهن میانی

دوقلو

نعلی

این نوع اسکات واقعا روی چهارسر تاثیر گذار است و یک تمرین پیشرفته محسوب می‌شود، زیرا وضعیت عضلات پشت و زاویه درست مفصل ران را که برای اجرای اسکات از جلو به آن نیاز دارید، به خوبی تقویت می‌کند.



میله را با دستانتان از بیرون ران و کفل بگیرید.

۱ درحالی که کف دستانتان رو به بیرون است، میله را از خارج ران و کفل نگه‌دارید. با زانوهای کمی خمیده شروع کنید، پا را بیش از عرض شانه باز کنید و کمی به بیرون بچرخانید. بدن را در وضعیت راست و سینه را بالا نگه‌دارید و به روبه‌رو خیره شوید.

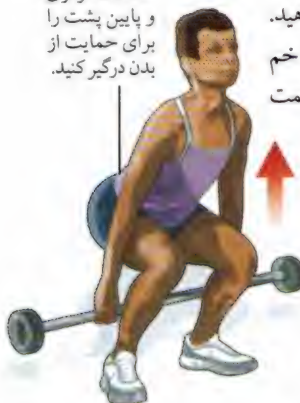


زانوها را روی انگشتان پا (عمود بر آنها) نگه‌دارید (زانوها از نوک انگشتان پا جلو نروند).

پاشنه را صاف روی سطح زمین قرار دهید.

۲ سینه را بالا نگه‌داشته و پاشنه‌ها را صاف روی زمین قرار دهید. نفس عمیقی بکشید و زانوهایتان را خم کنید. اجازه دهید میله مستقیم به سمت پایین آویزان باشد.

عضلات مرکزی و پایین پشت را برای حمایت از بدن درگیر کنید.



۳ تا زمانی که ران‌ها در وضعیت موازی زمین قرار بگیرند؛ اسکات را به طرف پایین ادامه دهید. سپس به وضعیت شروع برگردید و هنگامی که می‌ایستید، نفس را بیرون بدهید.



هشدار!

هنگام اجرای این حرکت پشت را گرد و کمر را خم نکنید. تا جای ممکن کفل و ران را صاف و میله را نزدیک ساق پایتان نگه‌دارید.

اسکات تک پا دمبل

عضلات هدف

■ چهارسر

■ سرینی

■ همسترینگ



سینه‌ای‌ها

- سینه‌ای بزرگ
- سینه‌ای کوچک

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

چهارسر

- راست رانی
- پهن جانبی
- پهن داخلی
- پهن میانی

سرینی‌ها

- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

نعلی

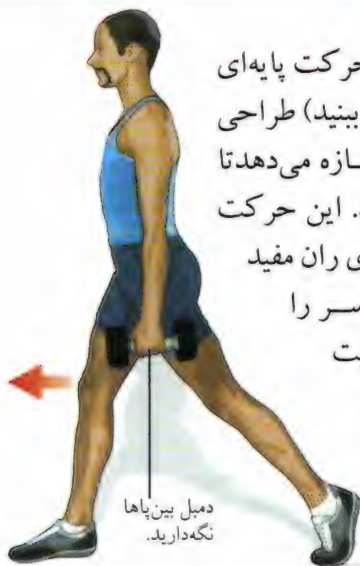
همسترینگ

- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

دوقلو

این تمرین بر اساس حرکت پایه‌ای لانج (صفحه ۶۱ و ۶۲ را ببینید) طراحی شده‌است و از طرفی اجازه می‌دهد تا وزنه‌های بیشتری بلند کنید. این حرکت برای افزایش انعطاف‌پذیری ران مفید و به همان میزانی که چهارسر را تقویت می‌کند برای تقویت وضعیت شانه نیز مفید است.

روی نوک انگشتان پای پشتی بلند شوید و پای جلو را صاف روی زمین قرار دهید.



دمبل بین پاها نگه دارید.

۱ در وضعیت ایستاده قرار بگیرید و در حالتی که پاها بیشتر از عرض شانه باز شده و دست‌ها در کنار بدن آویزان است یک گام به جلو بردارید. سر و سینه بالا و نگاهتان به جلو باشد.

بدن را در سراسر اجرای حرکت صاف نگه دارید.

از پای راهنما برای انتقال وزن بدن استفاده کنید.



۲ زانو‌ها و ران را خم کنید و به آرامی برای قرار گرفتن در وضعیت تک پا، پایین بیایید. زانوی پای جلو نباید از انگشتان پا جلوتر رود و زانوی عقب نباید زمین را لمس کند.

سر و سینه را بالا نگه دارید.

شانه‌ها را بالا بکشید و ستون فقرات را در وضعیت خنثی نگه دارید.



پای عقب را روی نوک پنجه قرار دهید.

۳ پیش از آن که تعداد و ترتیب تکرارها را به پای دیگران انتقال دهید، به وضعیت شروع برگردید و تعداد تکرارهای مورد نیاز را با یک پا به پایان برسانید.

اسکات تک پا با هالتر بالای سر



با آرنج‌های صاف و قفل شده میله را بالا ببرید.

بالای سر نگه‌داشتن هالتر
در این حرکت به انعطاف‌پذیری خوب شانه و ران نیاز دارد اما پیامد آن، عملکرد یکپارچه بدن است که عضلات مرکزی بدن را نیز به اندازه عضلات پا تقویت می‌کند.

وزن را روی مرکز ثقل، بین دو پا نگه‌دارید.

۱ برای شروع حرکت، در وضعیت ایستاده قرار بگیرید، پا را به اندازه عرض شانه باز کنید. وزنه را بالای سر ببرید و یک گام به جلو بردارید.

وزنه را مستقیم بالای مفصل شانه نگه‌دارید.



۲ به آرامی پایین بیایید تا اینکه در وضعیت (پا باز) قرار بگیرید، مراقب باشید که زانوی پای جلو از انگشتان پا جلوتر نرود و زانوی پای عقب هم زمین را لمس نکند.

۳ پای جلو را برای بازگشت به وضعیت شروع صاف کنید. پس از تکمیل کردن ست، پا را عوض کرده، و حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

عضلات هدف

■ چهارسر

■ سرینی

■ همسترینگ



سه سر بازویی

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

سینه‌ای‌ها

- سینه‌ای بزرگ
- سینه‌ای کوچک

مورب خارجی

چهار سر

- راست رانی
- پهن جانبی
- پهن داخلی
- پهن میانی

سرینی‌ها

- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

همسترینگ

- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

ناعلی

اسکات بلغاری هالتر

این تمرین پیشرفته به منظور توسعه قدرت، تعادل و انعطاف پذیری توسط وزنه برداران تیم ملی بلغارستان طراحی شد و برای مدت کوتاهی نیز در المپیک به نمایش درآمد.

۱ در حالی که پا به اندازه عرض شانه باز است، با قرار دادن هالتر بر قسمت فوقانی پشت، حرکت را شروع کنید. یک پا را خم کنید و از پشت روی نیمکت قرار دهید.



۲ زانوی پای پشت را به آرامی به طرف زمین پایین بیاورید. وقتی بالای بخش قدامی ران موازی با زمین قرار گرفت، حرکت را متوقف کنید.



۳ در پایین ترین نقطه، با راست کردن پای جلو به موقعیت شروع برگردید. زانو را قفل کنید. بعد از اینکه ست را به اتمام رساندید؛ پا را تغییر دهید و با سمت دیگر، حرکت را تکرار کنید.



عضلات هدف

■ چهارسر

■ سرینی

■ همسترینگ

■ دوقلو

■ نعلی

سینه ای ها
• سینه ای بزرگ
• سینه ای کوچک

دندانه ای قدامی

پشتی بزرگ

راست شکمی

مورب داخلی

مورب خارجی

سرینی ها

• سرینی بزرگ

• سرینی میانی

• سرینی کوچک

دوقلو

نعلی

چهار سر

• راست رانی

• پهن جانبی

• پهن داخلی

• پهن میانی

همسترینگ

• نیم غشایی

• نیم وتری

• دوسر رانی

اسکات بلغاری با دمبل

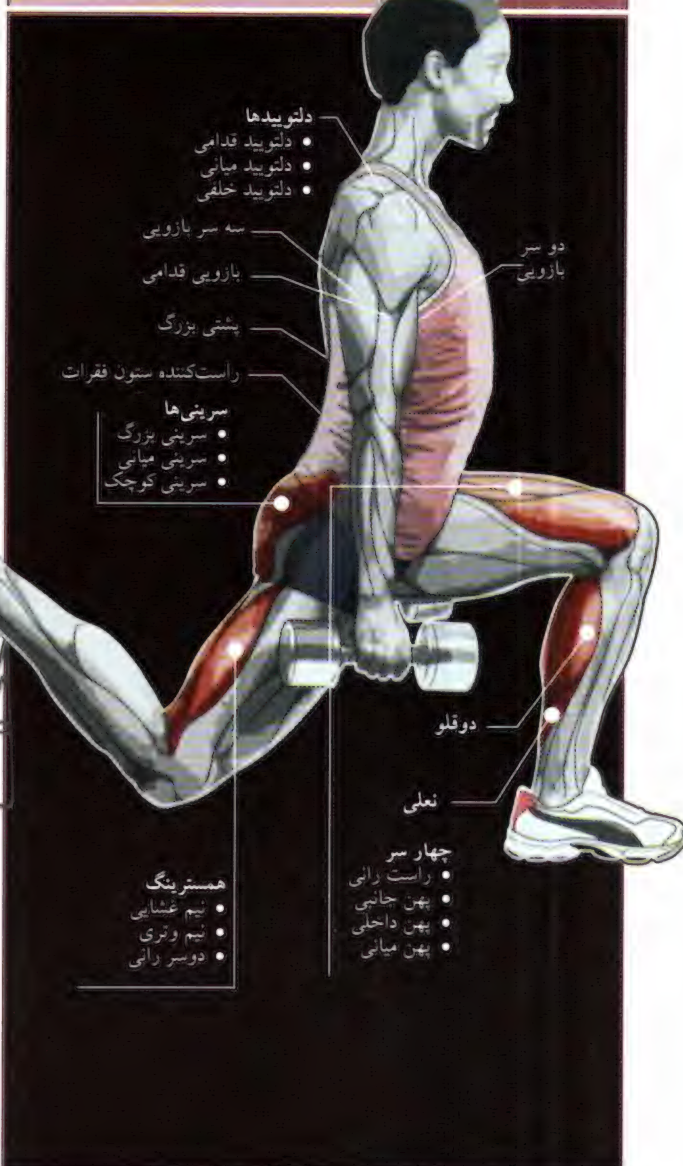
این تمرین شبیه اسکات پا باز با هالتر است اما نگاه داشتن دمبل ها در کنار بدن، مرکز ثقل را پایین می آورد و ثبات بدن را بهبود می بخشد.



۲ عضلات مرکزی بدن را درگیر کنید. بدن را صاف نگاه دارید و سر به سمت جلو باشد. در حالی که آزادانه نفس می کشید، به آرامی پای عقب را تا نزدیک زمین پایین بیاورید.



۳ برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، به آرامی پای جلو را صاف کنید اما با پای جلو قدم بردارید یا "لی" نکنید. پیش از اینکه پای دیگر را عوض کنید، تعداد تکرارهای مورد نیاز را انجام دهید.



لانج با هالتر

این تمرین که کمتر استفاده می‌شود، عضلات پا و سرینی شما را رشد می‌دهد و آنها را سفت می‌کند. این تمرین پویا در تمرینات ورزش‌های راکتی مفید است، به‌طوری که توانایی دریافت توپ‌های سخت را بهبود می‌بخشد.



۱ پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و زانوها را راحت نگه دارید. هالتر را از وسط روی پشت تکیه داده، به صورت "دست باز" بگیرید، به‌طوری که برآمدگی انگشتان (پشت دست) رو به عقب باشد.

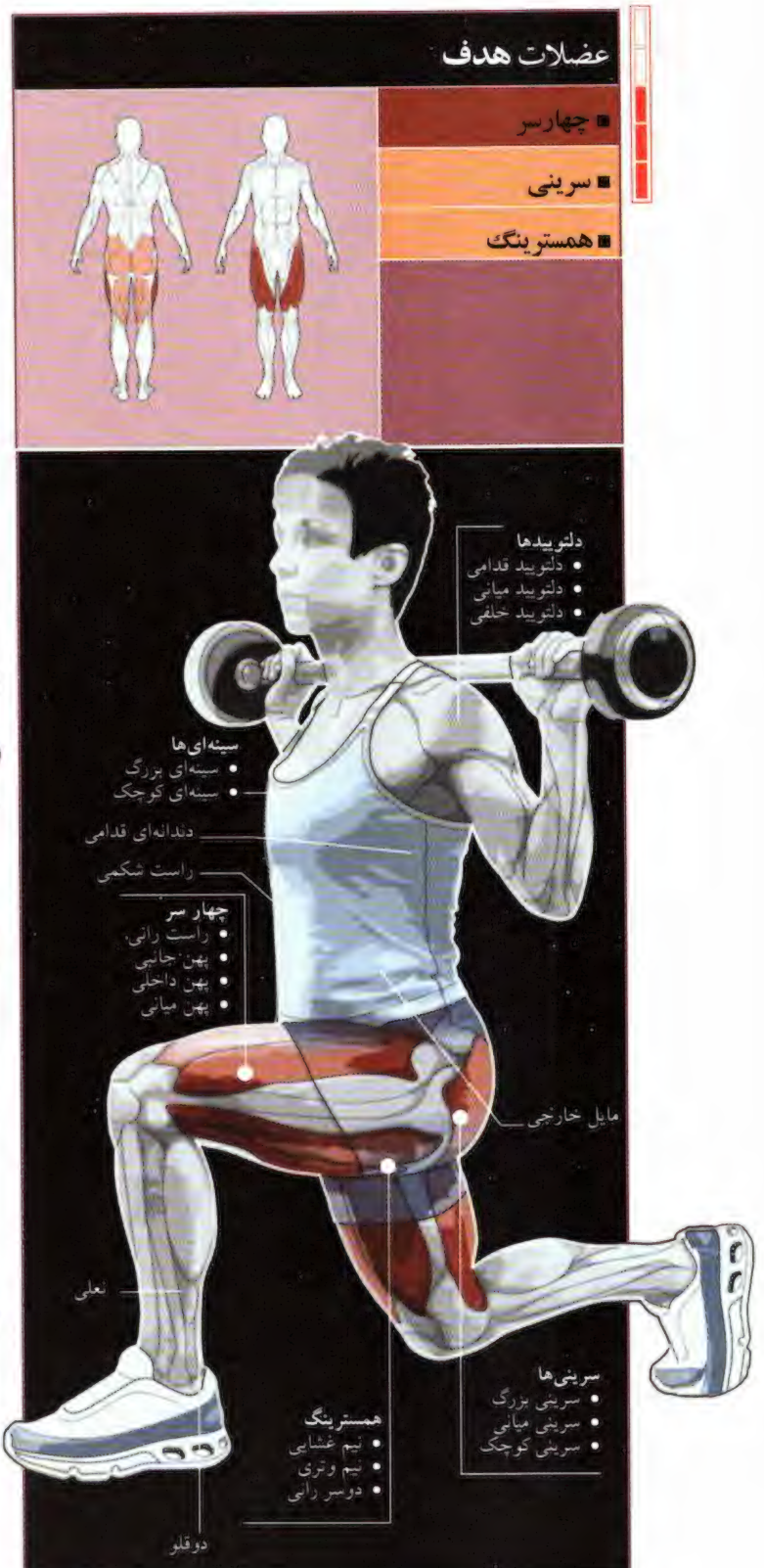
زانوها را کمی خمیده نگه دارید.



۲ عضلات مرکزی تنه را درگیر کنید و یک قدم بزرگ به جلو بردارید. در این حالت، آزادانه نفس بکشید و زانوی عقب را به سمت زمین پایین بیاورید.



۳ اجازه دهید زانوی عقب تقریباً زمین را لمس کند، سپس پای جلو را صاف کنید و برای بازگشت به موقعیت شروع به عقب گام بردارید. ست را تکمیل و با پای دیگر تکرار کنید.



هشدار!

این تمرین را با وزنه‌ای انجام دهید که احساس کنید زیر فشاری هستید که شما را رویه پایین می‌برد یا شما را بی‌ثبات می‌کند، امتحان نکنید. باید در تمام مدت روی هالتر احساس کنترل داشته باشید. مراقب باشید که تنه در سراسر حرکت صاف باشد.

لانج با هالتر بالای سر

این نمونه پیشرفته‌تر از لانج با هالتر، تعادل شما را می‌آزماید و عضلات شانه و پشت شما را وارد عمل می‌کند و برای توسعه قدرت و توان در ورزش‌های برخوردی، یک تمرین عالی است.

وزنه را با مفصل شانه در یک خط نگاه دارید.



۱ پا را اندازه پهنای لگن باز کنید و صاف بایستید. هالتر را بالای سر با دستان باز طوری نگاه دارید که برجستگی انگشتان (پشت دست) رو به عقب و آرنج‌ها کمی خمیده باشد.



با انقباض عضلات مرکزی تنه را ثابت نگاه دارید.

پای جلوی خود را صاف نگاه دارید.



زانوی خود را تا جایی خم کنید که مستقیم بالای پا قرار بگیرد.

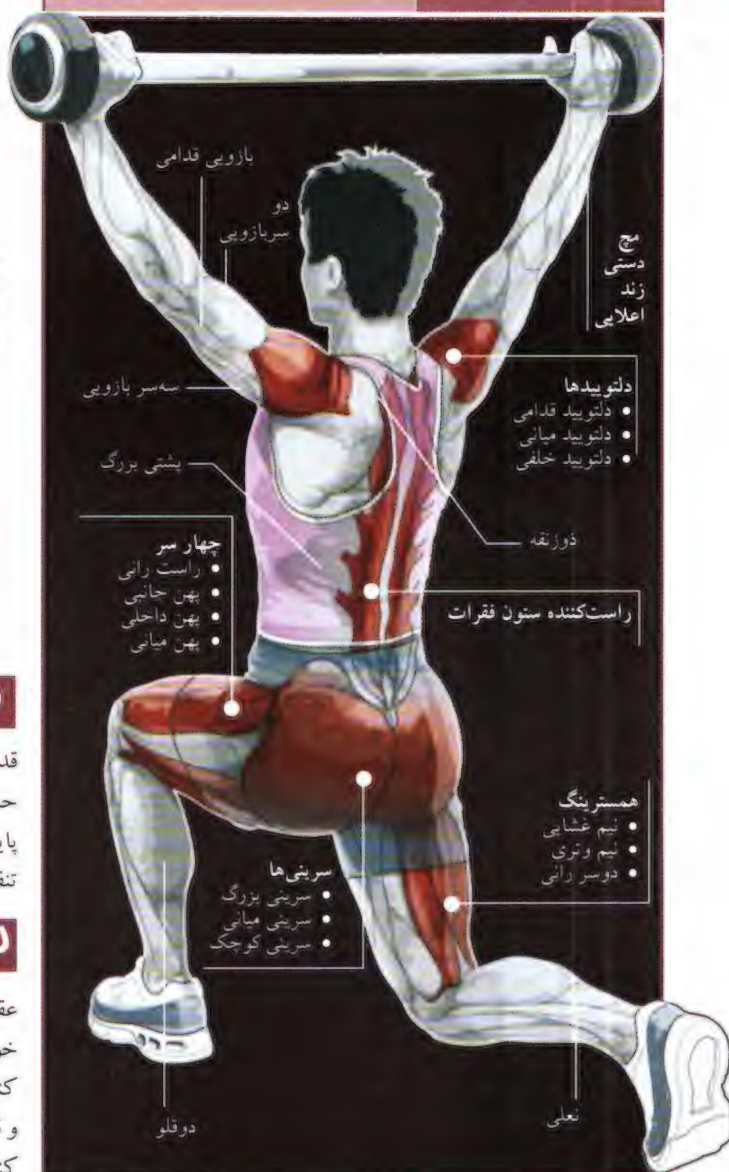
۲ عضلات مرکزی را درگیر کنید و یک بردارید، زانوی قدم بزرگ به جلو عقب خود را تا حدی که تقریباً زمین را لمس کند، پایین بیاورید. در تمام مدت آزادانه تنفس کنید.

۳ مکث کنید، سپس پای جلوی را صاف کنید و به عقب قدم بردارید، شیوه ایستادن خود را به اندازه پهنای لگن حفظ کنید. به وضعیت شروع برگردید و قبل از اینکه پای خود را عوض کنید، ست را تکمیل کنید.

عضلات هدف



- چهارسر
- سرینی
- همسترینگ
- دوقلو
- نعلی



لانج به جلو



این یک تمرین کامل برای تمام بدن و برای توسعه قدرت عضلات پا و ران موثر است. نگه داشتن دمبل ها در کنار بدن نسبت به بالا نگه داشتن آنها روی شانه ها، به صاف حفظ کردن بدن کمک بیشتری می کند. حتما پیش از استفاده از وزنه ها حرکت را تمرین کنید.

۱ با صاف نگه داشتن بدن در وضعیت شروع قرار بگیرید، ستون فقرات باید در وضعیت خنثی و سر و سینه بالا باشد. شانه ها را به عقب بدهید. بازوها در کنار بدن باشد و در هر دست یک دمبل بگیرید.



۲ با صاف نگه داشتن بالاتنه یک قدم به جلو بردارید. با خم کردن ران ها، زانو ها و مچ پا، و همچنین با کنترل کامل، پایین بیایید. در هیچ بخشی از حرکت به جلو خم نشوید.



۳ تا جایی که هر دو زانویشان به زاویه ۹۰ درجه برسد، پایین بیایید. زانوی پشت باید مستقیم زیر کفل وران و کمی از زمین جدا باشد. پیش از اینکه به موقعیت شروع برگردید، بدن را در همین حالت نگه دارید.

عضلات هدف

■ چهارسر

■ سرینی

■ همسترینگ



سینه ای ها
• سینه ای بزرگ
• سینه ای کوچک

دلتوئیدها
• دلتوئید قدامی
• دلتوئید میانی
• دلتوئید خلفی
• دو سر بازویی

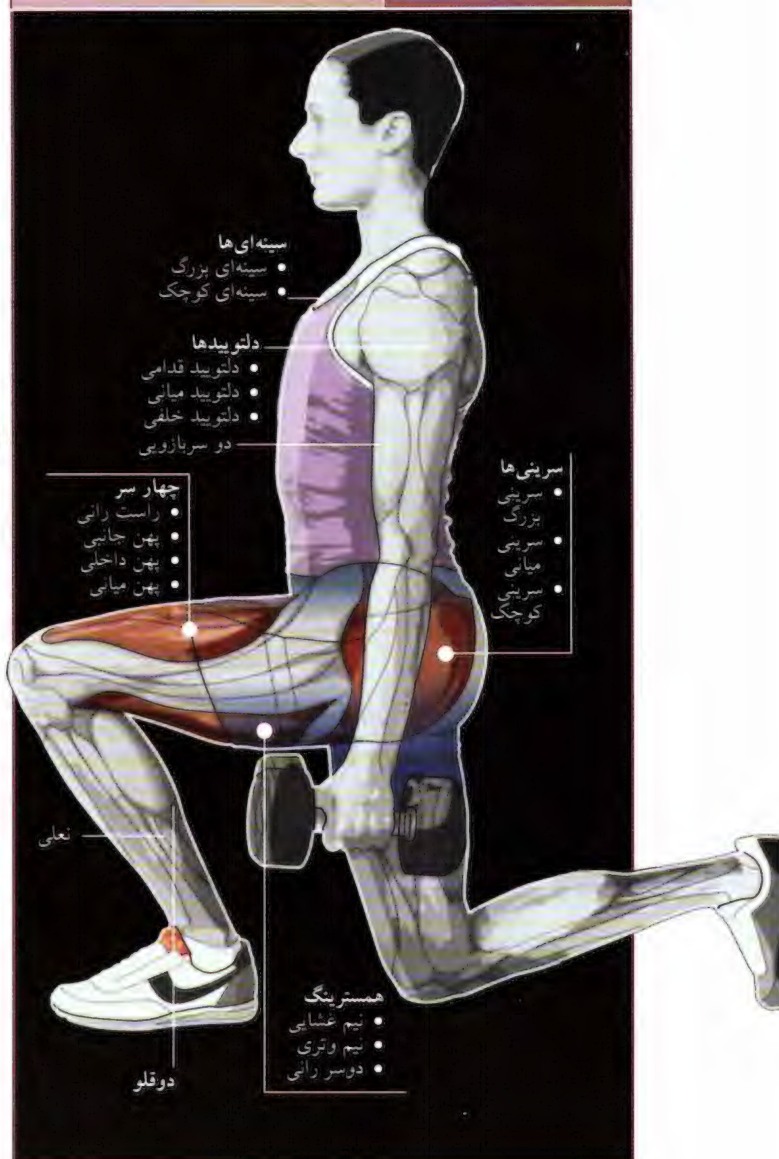
چهار سر
• راست رانی
• پهن جانبی
• پهن داخلی
• پهن میانی

سرینی ها
• سرینی بزرگ
• سرینی میانی
• سرینی کوچک

نعلی

همسترینگ
• نیم عضایی
• نیم وتری
• دوسر رانی

دوقلو



لانج به پهلو با دمبل



ورزشکارانی که به توسعه چابکی و توانایی تغییر مسیر ناگهانی در هنگام دویدن نیاز دارند، این شکل پیشرفته تر لانج را به کار می‌برند. این حرکت به انعطاف پذیری مناسب در مچ پا و ران نیاز دارد.

۱ با بدنی صاف شروع کنید، پاها اندازه عرض شانه باز و ستون فقرات در وضعیت طبیعی باشد. دمبل‌ها را روی شانه‌ها نگه دارید.

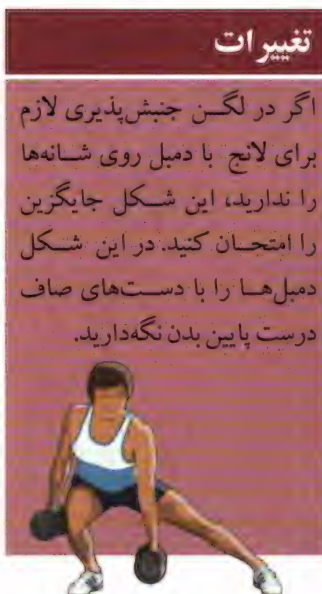


سر را بالا نگه دارید.

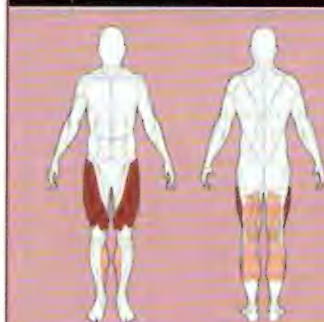
۲ در حالی که بدن را در وضعیت صاف نگه می‌دارید، یک قدم به بیرون و مستقیم به سمت پهلوی بردارید. اجازه ندهید زانوی پایي که با آن لانج انجام می‌دهید، از آن سوی انگشتان دورتر برود.



۳ تا زمانی که ران پایي که روی آن ایستاده‌اید موازی زمین قرار بگیرید، در وضعیت لانج بنشینید. پایي را که با آن لانج انجام داده‌اید، بالا بیاورید (باز کنید) و به وضعیت شروع برگردید. ست را با یک پا کامل کنید، سپس پا را عوض کنید.



عضلات هدف



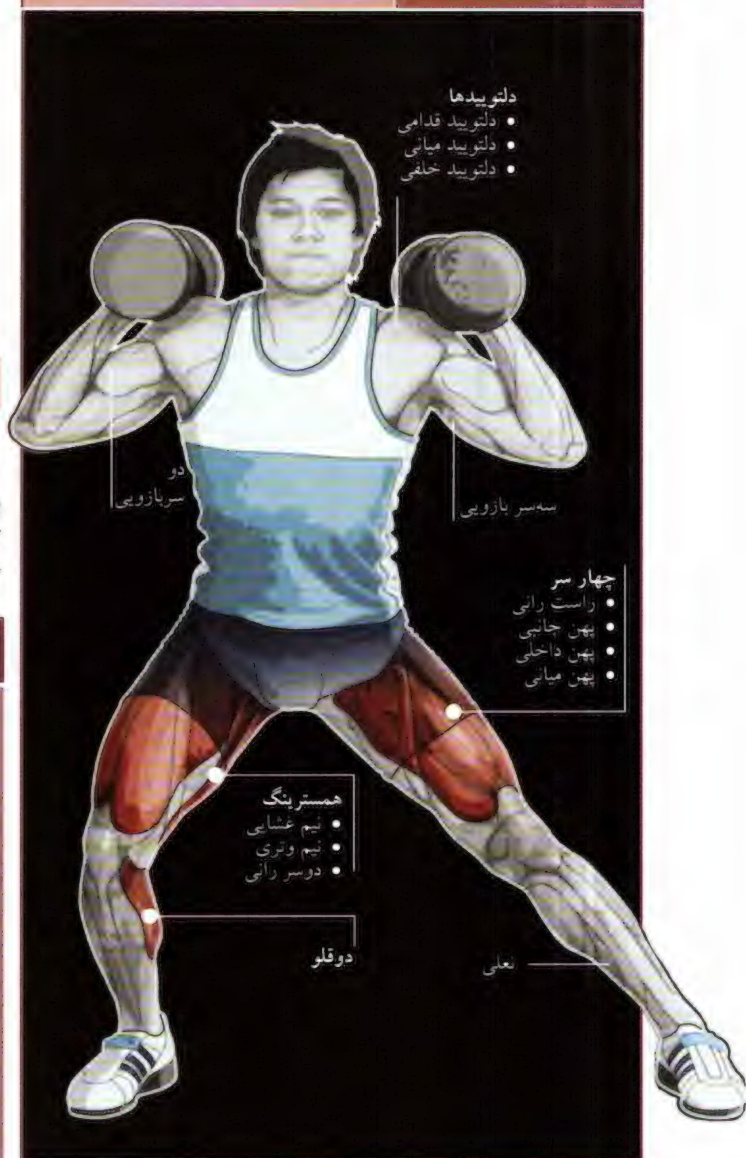
■ چهارسر

■ همسترینگ

■ دوقلو

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی



دو سر بازویی

سه سر بازویی

چهار سر

- راست رانی
- پهن جانبی
- پهن داخلی
- پهن میانی

همسترینگ

- نیم عضایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

دوقلو

نعلی

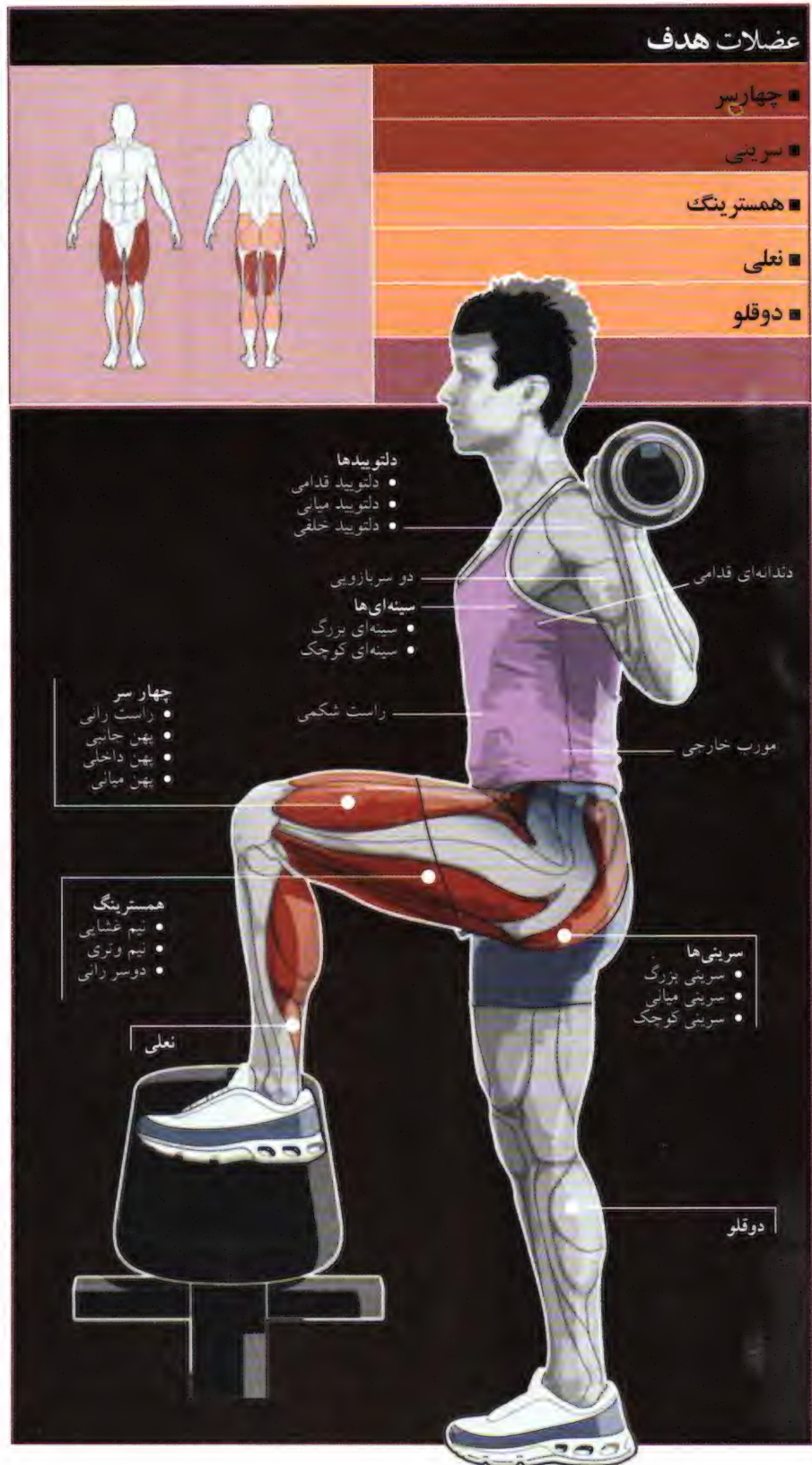
بالا رفتن از پله با هالتر (پله با هالتر)

هدف این تمرین عالی، عضلات اصلی پا (عضلات چهارسر، همسترینگ و سرینی) است. عضلات ساق پا به کمک عضلات مرکزی تنه، بدن را در برابر خم شدن به جلو و چرخش ثابت نگه می‌دارد. این تمرین به تقویت و همچنین تامین نیازهای قلبی و ریوی کمک می‌کند. مبتدی‌ها باید تا زمانی که با حرکت آشنا شوند، این تمرین را با وزن بدن خودشان انجام دهند.

تغییرات

سعی کنید این تمرین را با نگاه داشتن دمبل‌ها در کنار بدن انجام دهید. استفاده از دمبل‌ها برای ایجاد اضافه بار و نگهداری در این وضعیت نسبت به هالتر راحت‌تر و در صورت احساس بی‌تعادلی هنگام شروع،

برای رها کردن ایمن‌تر است. همچنین می‌توانید تنها با استفاده از وزن بدن در مقابل جاذبه این تمرین را آسان‌تر کنید.



هشدار!

زمانی که از پله بالا و پایین می روید، از خم شدن به جلو یا چرخش بدن خودداری کنید. پستان را گرد نکنید.



۲ با پای راست روی نیمکت بروید و مراقب باشید پاشنه‌ها از لبه‌ی نیمکت آویزان نباشد. نیمکت باید به اندازه کافی بلند باشد تا اجازه دهد مفصل زانو در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرد.

پاشنه‌ی پا را صاف روی زمین نگاه دارید.



بدن را صاف نگاه دارید.

۱ روبه روی نیمکت بایستید و هالتر را پشت گردن‌تان بر بالای شانه‌ها قرار دهید. میل را با دستان کمی بازتر از عرض شانه بگیرید و با پاهای موازی هم استوار بایستید.



پنجه پا را به سمت زمین (کف) باشد.

۴ اول پای چپ را از نیمکت پایین بیاورید. دقت کنید بدن را صاف و سر و سینه را بالا نگاه دارید. ست را با یک پا تکمیل کنید و سپس تمرین را به پای دیگر انتقال دهید.



در تمام مدت وضعیت بدنی و قامتی قوی داشته باشید.

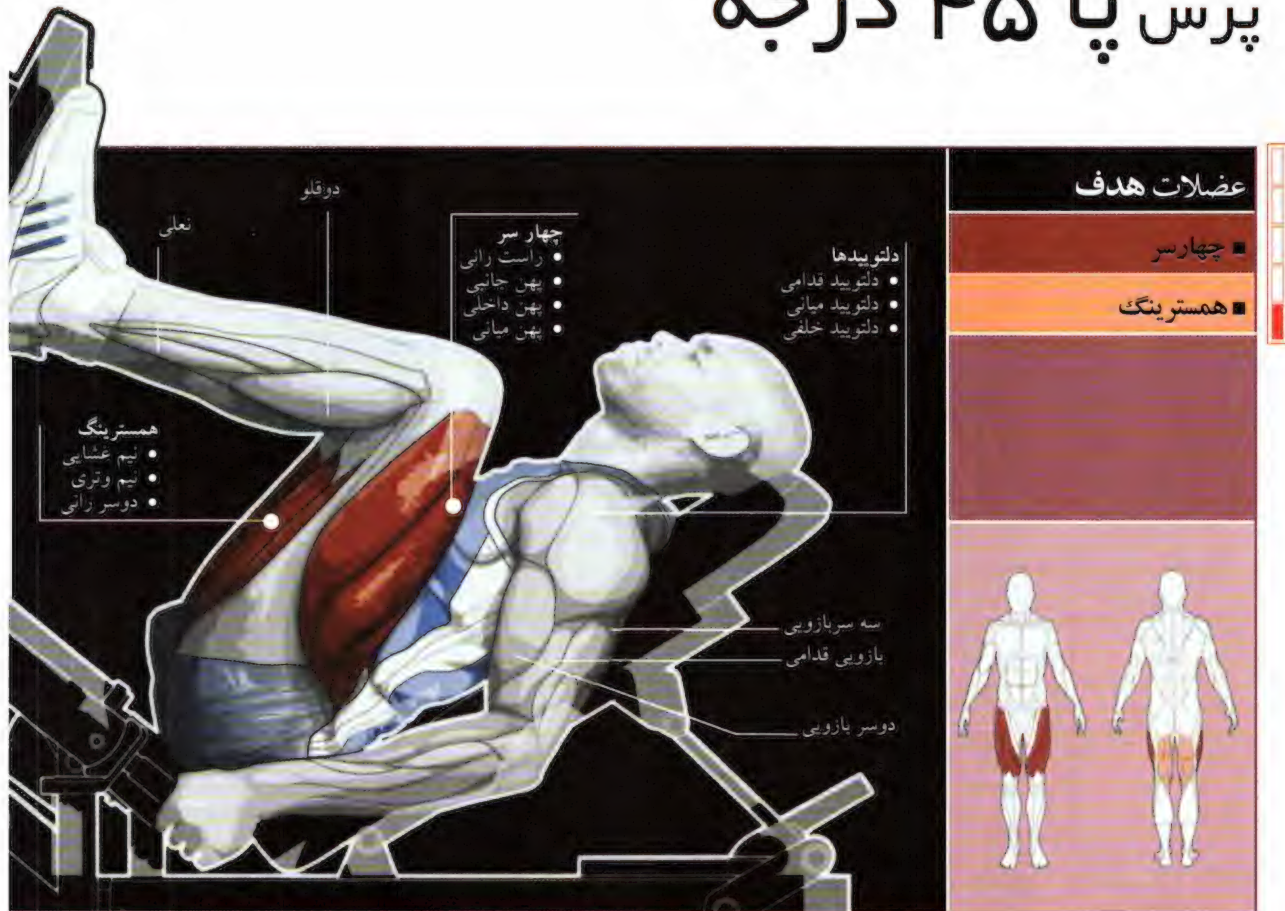
حرکت به طرفین را به حداقل برسانید.

پاهای چپ را از پای چپ حداقل کمک را بگیرید.

پاها را به اندازه عرض شانه باز نگاه دارید.

۳ پاشنه‌ی پای راست را به پایین فشار دهید و از عضلات ران و سرینی راست برای بالا کشیدن پای چپ به روی نیمکت استفاده کنید. بدن را بالا ببرید و همزمان بازدم را خارج کنید.

پرس پا ۴۵ درجه



این حرکت ساده برای مبتدیانی که خود را برای اجرای تمرین‌های کاربردی‌تر عضلات پا مانند اسکات آماده می‌کنند، اعتماد به نفس خوبی به وجود می‌آورد. همچنین این تمرین فشار اندکی بر قسمت تحتانی پشت وارد می‌کند و برای کسانی که تا کنون پیشرفتی در بالا بردن قدرت عضلات مرکزی نداشته‌اند، مناسب است. این تمرین همچنین امکان استفاده از وزنه‌های نسبتاً سنگینی را در ابتدا کار می‌دهد که انگیزه خوشایندی را برای مبتدی‌ها ایجاد می‌کند. وقتی برای تمرین کردن از دستگاه استفاده می‌کنید، دقت داشته باشید که دستگاه پرس پا متناسب با قد و طول اندام تحتانی شما تنظیم شده باشد.

۱ مقدار وزنه مورد نظران را از ردیف وزنه انتخاب کنید و روی دستگاه بنشینید. پاهایتان را به اندازه پهنای لگن باز کنید، روی صفحه بگذارید و وزنه را با پاها بلند کنید. قفل ایمنی دستگاه را آزاد کرده و دستگیره حمایت کننده را نگاه دارید.

تغییرات

برخی اوقات می‌توانید پرس را با یک پا انجام دهید. این کار به آماده شدن بدون بروز هیچ گونه بی‌توانی در قدرت عضلات پا کمک می‌کند. نداشتن توازن قدرت می‌تواند موجب کاهش عملکرد ورزشی شده، و شما را بیشتر مستعد آسیب دیدگی کند. همچنین می‌توانید برای تعدیل تمرکز بر عضلات درگیر، وضعیت قرارگیری پا را به روش دو پایی تغییر دهید. هنگام باز کردن پاها با عرض بیشتر و چرخش نوک انگشتان، اگر پا به سمت بیرون باشد، عضلات داخلی ران را بیشتر درگیر می‌کند، وقتی پاها را روی صفحه، بالاتر قرار می‌دهید فشار روی عضلات سربینی است.



تا وقتی پاها تقریباً به‌طور کامل باز شود، به فشار دادن ادامه دهید. در بالاترین نقطه حرکت مکث کنید و سپس به آرامی و با کنترل به وضعیت شروع برگردید.

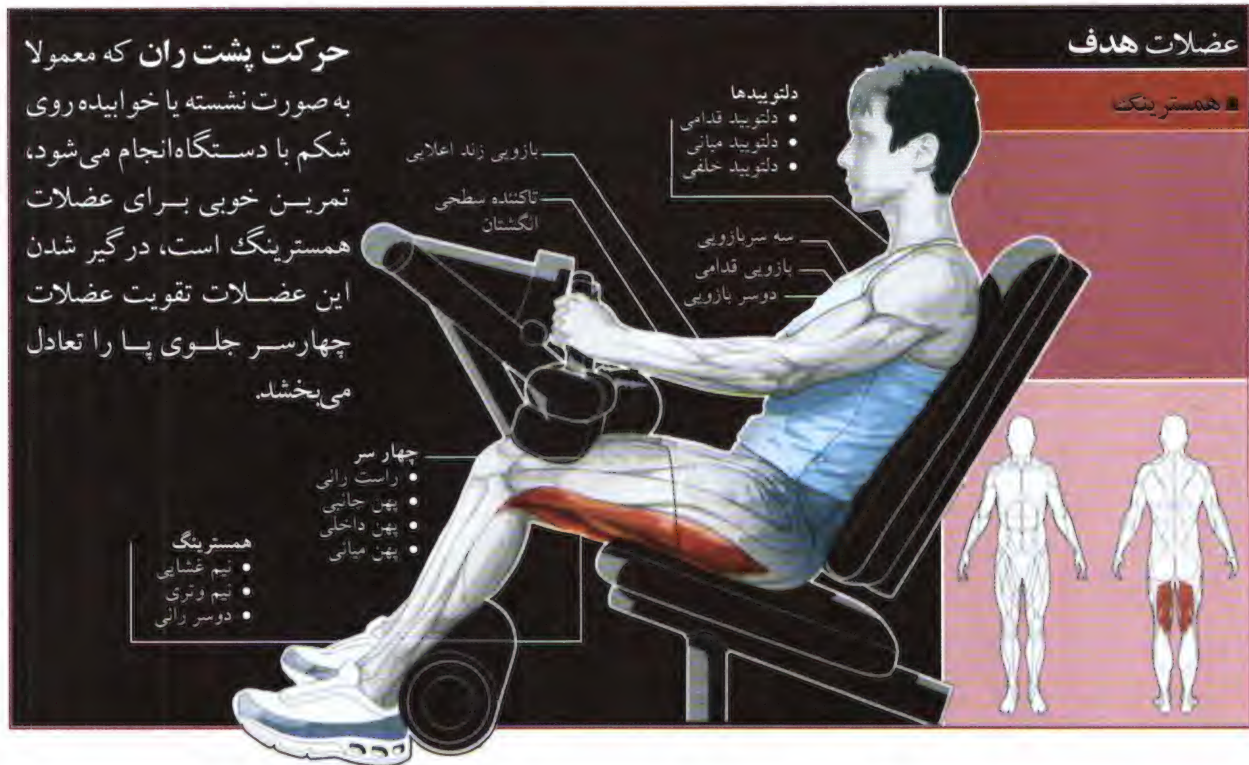
هشدار!

در تمام مدت تمرین، قسمت تحتانی پشت خود را آرام روی نیمکت فشار دهید. از بلند کردن سر از روی تکیه‌گاه صندلی خودداری کنید و اگر احساس کردید، قسمت تحتانی پشتتان را از روی نیمکت بلند شده، پایین آوردن وزنه را متوقف کنید. در بالاترین نقطه حرکت زانوها را قفل نکنید و مراقب باشید وزنه را به آرامی از روی قفسه بالا و پایین کنید. مراقب باشید که در انتهای حرکت صدای تق‌تق در زانو به وجود نیاید.

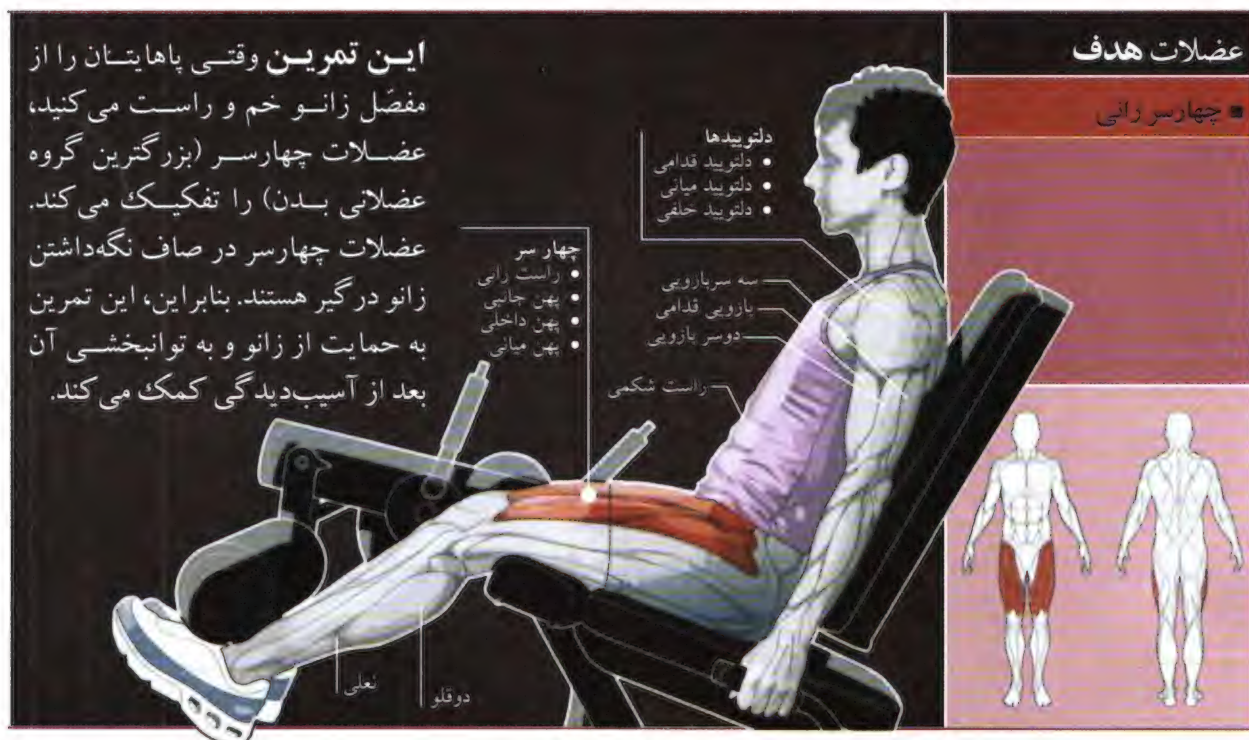


برای دور کردن صفحه از خود، پاها را از زانو باز کنید. آرام و به‌طور پیوسته فشار دهید، پاشنه‌ها و انگشتان راروی صفحه نگه‌دارید. وقتی به صفحه فشار وارد می‌کنید، اجازه ندهید زانوها به سمت بیرون باز شوند.

پشت ران با دستگاه



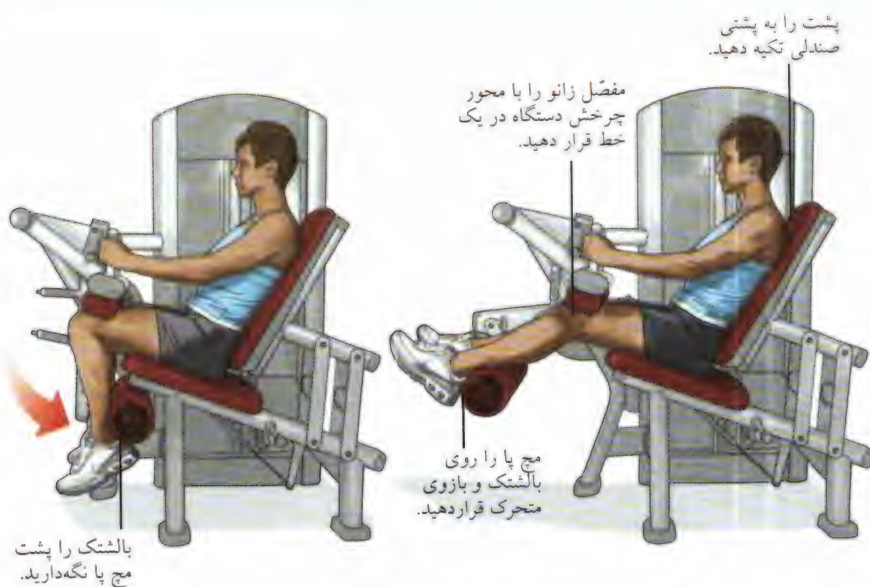
جلو ران با دستگاه



تغییرات

می‌توانید تمرین مشابهی را با استفاده از دستگاه سیم‌کش انجام دهید. این تمرین چالش بیشتری ایجاد می‌کند، زیرا باید تمام بدن را ثابت نگه‌دارید و دستگاه از ثابت بودن وضعیت شما حمایتی نمی‌کند. دستگاه را به میچ پایبندید و دقت کنید که زانوی پای متحرک به سمت پایین باشد تا اینکه عضلات همسترینگ پاشنه را به سمت عضلات سرینی بکشند.

حرکت را آرام انجام دهید، پا را اندکی به عقب بکشید و سپس آن را بلند کنید.



۲ با انقباض کامل عضلات همسترینگ، بازوی متحرک را به آرامی به عقب بیاورید و سپس با کنترل، آن را به وضعیت شروع برگردانید. پشت خود را روی صندلی ثابت نگه‌دارید.

۱ وزنه مورد نظر را از ردیف دستگاه انتخاب کنید و روی دستگاه بنشینید. بازوی متحرک را طوری تنظیم کنید که زیر میچ پایتان باشد و به روی ساق سر نخورد. لبه بالشتک ران را روی زانو قرار دهید.



۳ تا زمانی که پا موازی با سطح زمین قرار گیرد، حرکت را ادامه دهید. آرام باشید و با بیرون دادن نفس، اجازه دهید پا به وضعیت شروع باز گردد.

۲ از حرکات کنترل‌شده استفاده کنید و حرکت را یک ضرب و جهشی انجام ندهید. با فشار دادن پشت و باسن بر بالشتک صندلی، پای خود را از پایین به بالا بیاورید.

۱ وزنه مورد نظر را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید، بنشینید و پشت‌تان را به پشتی صندلی تکیه دهید. بازوی متحرک دستگاه را طوری تنظیم کنید که متناسب با طول پایتان باشد.

دورکردن ران با دستگاه (بیرون ران)

این تمرین عضلات قسمت خارجی ران و باسن را تفکیک می کند و ران را در معرض آسیب کمتری قرار می دهد. همچنین در تمرین های رشته های ورزشی که پرش ها و دویدن های سرعتی را در خود دارند، مفید است. بهره مندی از دورکننده های قوی برای گلف بازها نیز یک مزیت است زیرا این عضلات به انتقال وزن بدن در هنگام تاب دادن چوب گلف کمک می کنند.

سینه ای ها

- سینه ای بزرگ
- سینه ای کوچک

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

دوسر بازویی
مورب خارجی
راست شکمی

بازویی قدامی

سری نی ها

- سری نی بزرگ
- سری نی میانی
- سری نی کوچک

کشنده پهن نیام

عضلات هدف

- سری نی
- کشنده پهن نیام

نزدیک کردن با دستگاه (داخل ران)

این تمرین عضلات قسمت داخلی ران را تقویت می کند. کار نزدیک کننده ها، کشیدن پاها به سمت یکدیگر است. بنابراین، آنها بر خلاف عضلات دورکننده عمل می کنند. این دو تمرین اغلب پشت سر هم انجام می شود تا از بروز عدم بی توازن عضلانی که می تواند منجر به وقوع آسیب دیدگی شود، جلوگیری کند.

سینه ای ها

- سینه ای بزرگ
- سینه ای کوچک

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

دوسر بازویی
راست شکمی

مورب خارجی

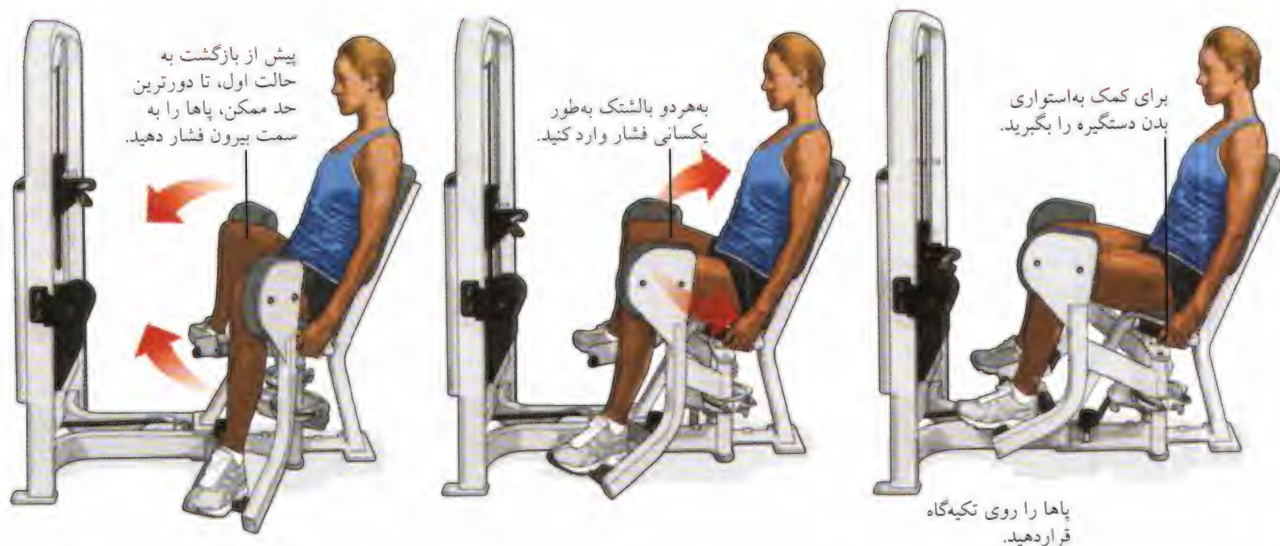
نزدیک کننده دراز

نزدیک کننده بزرگ

سه سر بازویی
بازویی قدامی

عضلات هدف

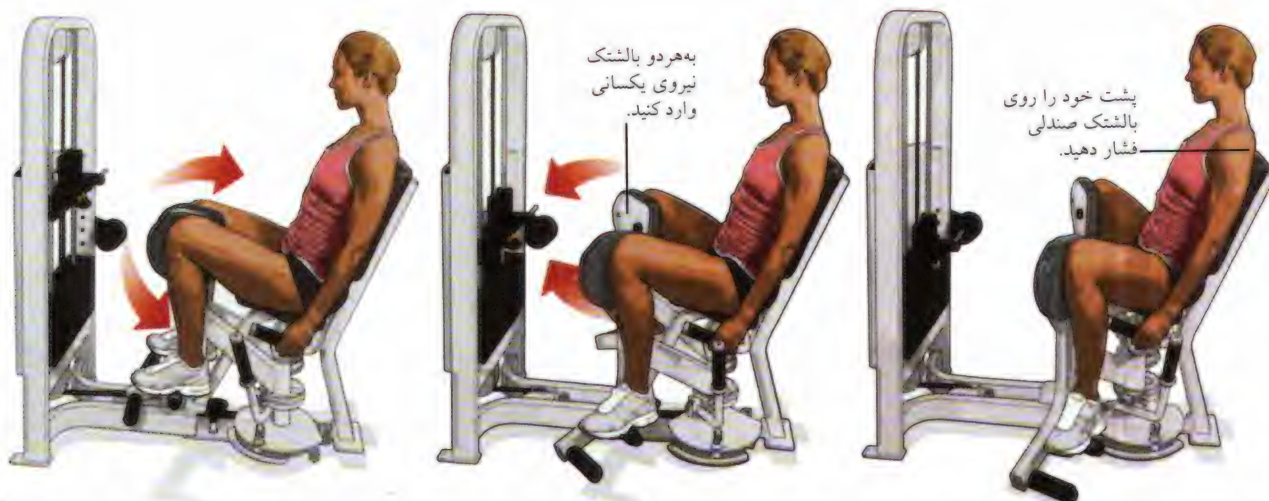
- نزدیک کننده بزرگ
- نزدیک کننده دراز



۳ وقتی می‌خواهید به آهستگی به وضعیت شروع باز گردید، در مقابل نیروی بالشتک‌ها که تمایل دارد پا را به داخل برد به آرامی مقاومت کنید. تلاش کنید نیروی وارده از سوی هر دو پا را به صورت یکسان تحمل کنید.

۲ قسمت بالای پشت را به پشتی صندلی فشار دهید و برای کمک به استواری بیشتر بدن، عضلات مرکزی را منقبض نمایید. برای دستیابی به دامنه حرکتی کامل به بالشتک‌ها به سمت بیرون فشار یکسانی وارد کنید و در این حالت آزادانه نفس بکشید.

۱ مقاومت مورد نظر را از میان ردیف وزنه‌های دستگاه انتخاب کنید. روی دستگاه بنشینید و ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که کناره‌های زانو به راحتی روی بالشتک قرار گیرد.



۳ آهسته و با کنترل اجازه دهید بالشتک‌ها به وضعیت شروع باز گردند. در سراسر اجرای حرکت عضلات مرکزی تنه را منقبض نگاه دارید.

۲ دسته‌های کناری دستگاه را برای کمک به استواری بیشتر قسمت بالایی بدن، بگیرید و پاها را محکم به بالشتک‌ها فشار دهید تا بتوانید آنها را به هم نزدیک کنید. بالشتک‌ها را محکم به هم نزنید.

۱ مقاومت مورد نظر را از میان ردیف وزنه‌های دستگاه انتخاب کنید. روی دستگاه بنشینید و ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که کناره‌های زانو به راحتی روی بالشتک قرار گیرد.

ساق ایستاده با دستگاه

این تمرین عضلات پایین ساق را تقویت می کند و به ویژه هنگامی که با وزنه آزاد سنگینی انجام شود، تعادل را محکم می زند. بنابراین، برای حفظ استواری بدن این حرکت را روی دستگاه اسمیت انجام دهید.



گودی کف پا را روی صفحه قرار دهید. پاشنه ها از صفحه آویزان باشد.

۱ با بخش های جلوی پاروی صفحه بایستید و ارتفاع دستگاه اسمیت را طوری تنظیم کنید که میله روی شانه ها قرار گیرد. میله را با دستان باز بگیرید.



میله پا را به سمت پایین باز کنید.

۲ در حالی که سر رو به جلو قرار دارد، هر دو پاشنه را در طول دامنه حرکتی کامل بالا بیاورید. با خم کردن میله، پاشنه ها را برای بازگشت به وضعیت شروع به پایین بیاورید.

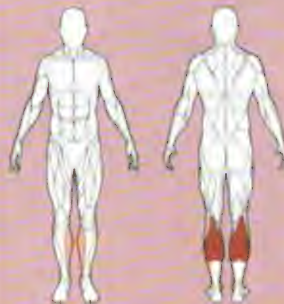
تغییرات

این تمرین را می توان روی دسترس را بگیرید و آرنج ها دستگاه مخصوص بالا را خم نگه دارید. عضلات آوردن ساق نیز انجام داد، ساق پا را منقبض کنید و میچ به گونه ای که به جای هالتر، پا را به طور کامل باز کنید. بالشک های وزنه را بالا پیش از اینکه بدن را با کنترل کشید. مقدار وزنه را تنظیم کامل به پایین بیاورید، خود را در نقطه اوج نگه دارید. کنید و تمام قد زیر بالشک ها بایستید. دستگیره های در

عضلات هدف

■ چهارسر

■ همسترینگ



لیفت مرده زانو صاف



در سراسر حرکت پشت خود را صاف نگاه دارید.

این تمرین که اغلب دست کم گرفته می‌شود، میزان قدرت کمر را افزایش می‌دهد و عضلات پا و سرینی را تقویت می‌کند. این حرکت در برنامه تمرینی بسیاری از مهاجمان درجه یک راگی وجود دارد.



عضلات مرکزی تنه را درگیر کنید.

پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید، صاف بایستید و هالتر را بالاتر از ران‌ها ثابت نگاه دارید. میله را به صورت دست از رو بگیرید.



سر را به جلو ببرید و به رویه رو نگاه کنید و در حالی که زانو را تقریباً قفل کرده‌اید، همراه با هالتر از کمر به طرف پایین خم شوید. همزمان با این کار نفس را بیرون دهید.

تغییرات

اگر انعطاف‌پذیری خوبی در لگن دارید، سعی کنید روی صفحه بلندتری بایستید. این کار به هالتر اجازه می‌دهد از سطح پایین‌تر رفته، و عضلات را جدی‌تر و سخت‌تر به کار گیرد. به هر حال، وسوسه نشوید که عضلات را بیشتر از وضعیتی که در آن احساس راحتی دارید، بکشید و سعی کنید بدون اینکه هالتر را با حالتی جهشی و یک باره برمی‌دارید، حرکت را آرام انجام دهید.

کنترل خود را روی عضلات تثبیت کننده مرکزی نگاه دارید و به آرامی حول محور لگن بچرخید تا بتوانید قسمت فوقانی بدن را برای بازگشت به وضعیت شروع بالا بیاورید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، بازدم را خارج کنید.

عضلات هدف

همسترینگ

سرینی

راست کننده ستون فقرات

چهار سر ران



دلتوئیدها
• دلتوئید قدامی
• دلتوئید میانی
• دلتوئید خلفی

راست کننده ستون فقرات

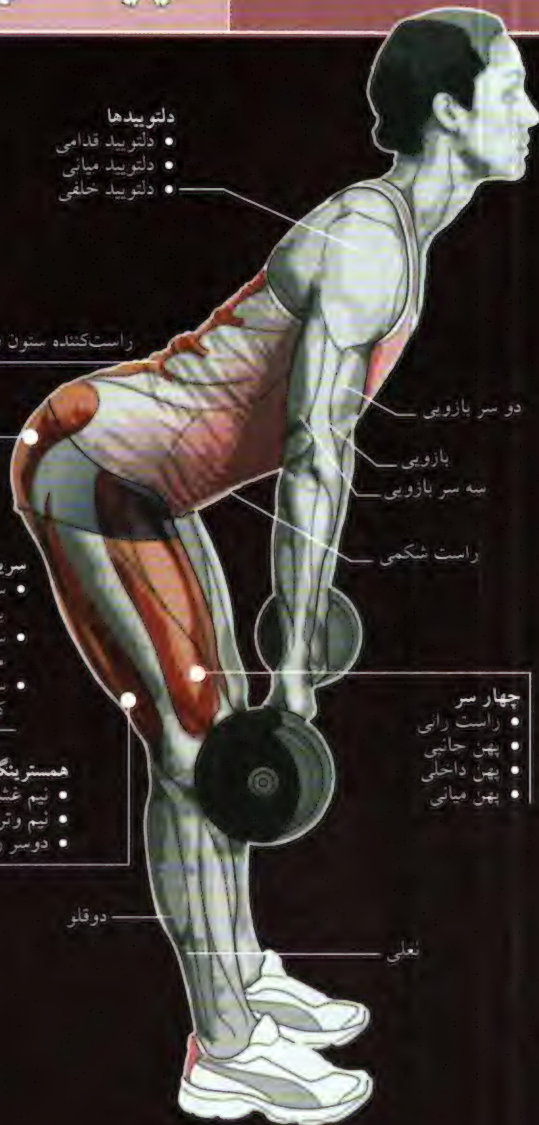
سرینی‌ها
• سرینی بزرگ
• سرینی میانی
• سرینی کوچک

همسترینگ

• نیم غشایی
• نیم وتری
• دوسر رانی

دوقلو

چهار سر
• راست رانی
• پهن جانبی
• پهن داخلی
• پهن میانی



لیفت مرده با هالتر

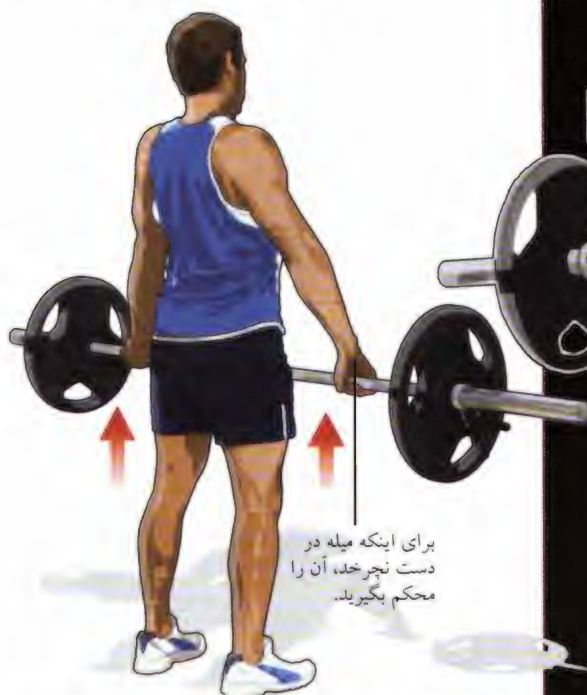
از این تمرین به دلیل تأثیری که در تقویت پا و قدرت عضلات پشت پا دارد، اغلب به عنوان "سلطان تمرین ها" نام برده می شود. حرکت لیفت مرده همچنین یکی از سه حرکت لیفتی است که در مسابقات پاورلیفتینگ انجام می شود.

طوری در وضعیت اسکات قرار بگیرید که پاها زیر میله و جلوی ساق با آن در تماس باشد. برای جلوگیری از چرخش میله در هنگام اجرای حرکت، میله را به صورت ضربدری (یک دست به رو و یکی به پشت) بگیرید. دست ها باید بیشتر از عرض شانه باز باشند.

در سراسر حرکت پشت خود را صاف و محکم نگاه دارید.



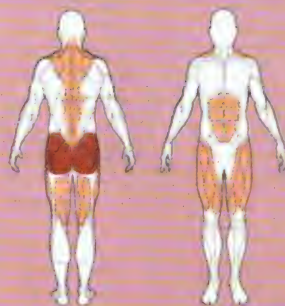
در حالی که یک دست از رو و یک دست از زیر دور میله قلاب می شود، میله را به صورت ضربدری بگیرید.



برای اینکه میله در دست نچرخد، آن را محکم بگیرید.

همان طور که با پاها به زمین نیرو وارد می کنید تا وقتی صاف بایستید و زانوها قفل شود، به بلند کردن هالتر ادامه دهید.

عضلات هدف



■ سرینی

■ دوزنقه

■ راست کننده ستون فقرات

■ همسترینگ

■ چهار سر ران

دلتوئیدها
• دلتوئید قدامی
• دلتوئید میانی
• دلتوئید خلفی

دوزنقه

سهر یا زوئی

سرینی ها

- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

راست کننده ستون فقرات

راست شکمی

چهار سر

- راست رانی
- پهن چایی
- پهن داخلی
- پهن میانی

همسترینگ

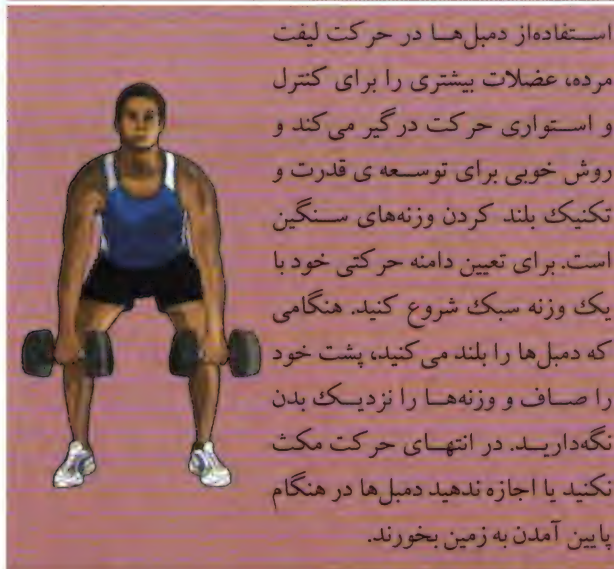
- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

دوقلو

نعلی

۳

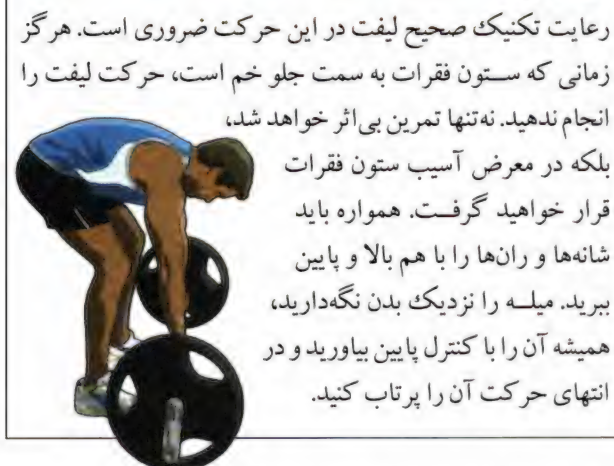
تغییرات



۲ بلند کردن وزنه را با یک فشار قوی و طولانی روی پاها شروع کنید، زانو‌ها و ران‌ها را باز کنید. هنگامی که میله در مسیر بالا رفتن از زانو‌ها عبور می‌کند، زانو‌ها باید خم باشد.



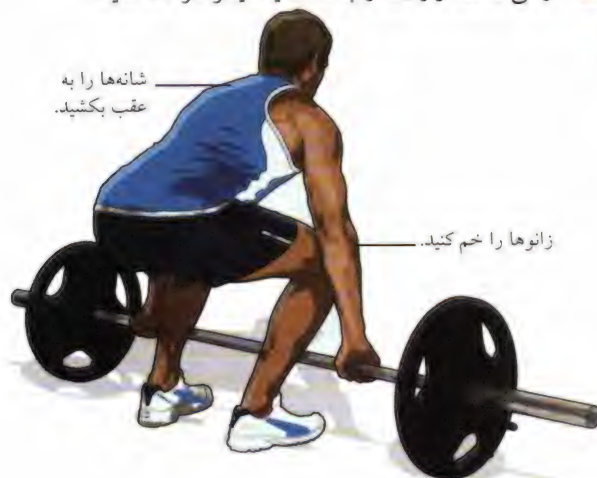
هشدار!



۳ زانو‌ها را قفل نکنید. پشت را محکم و صاف و سر را بالا نگاه دارید. به آرامی و با کنترل پایین آوردن میله را شروع کنید. زمانی که میله را دورتر از بدن پایین می‌آورید، زانو‌ها خم باشد.



۵ زمانی که میله را برای بازگشت به حالت شروع پایین می‌آورید، به آرامی شانه‌ها و ران‌ها را به سمت یکدیگر حرکت دهید.

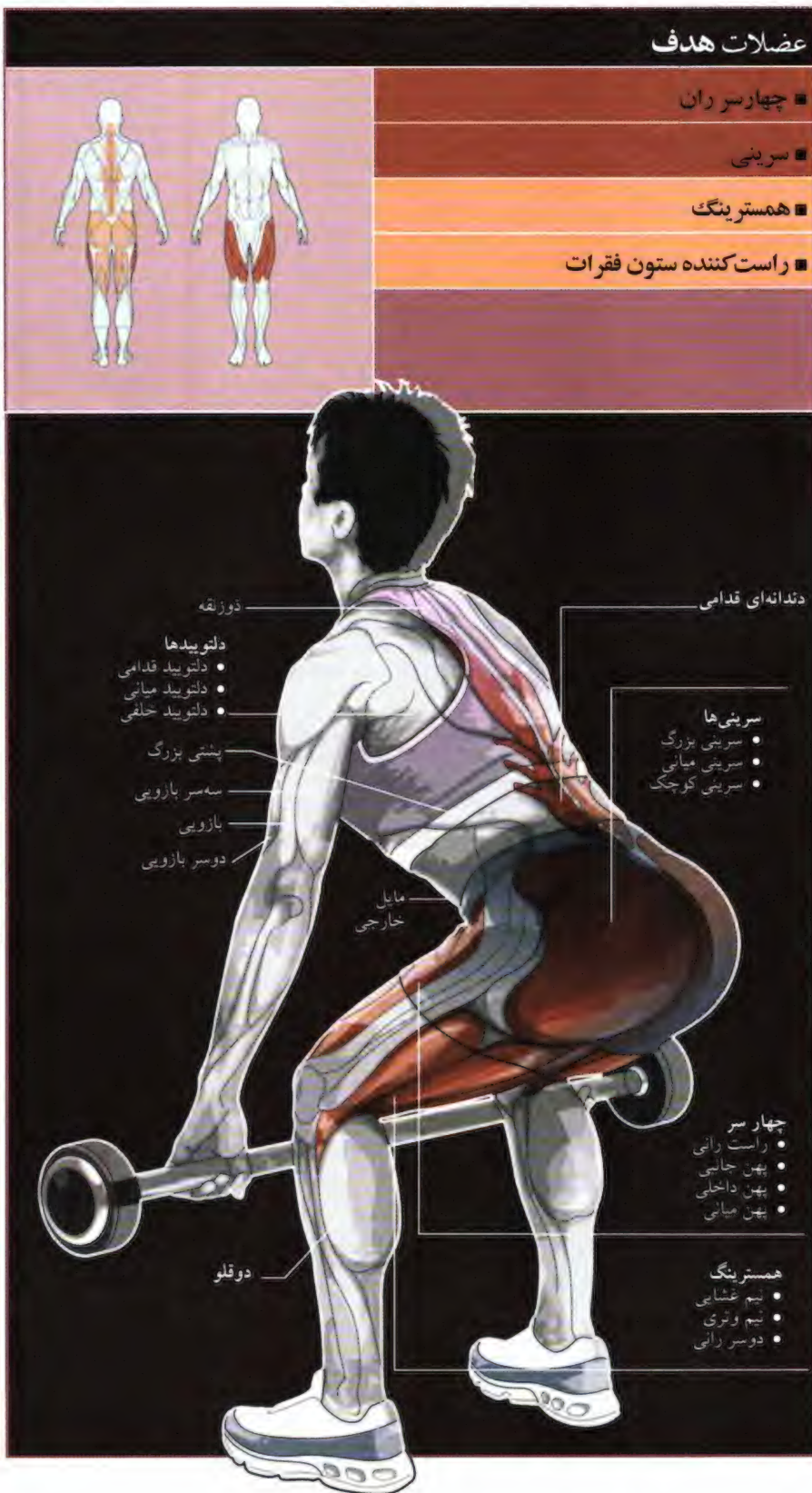


لیفت رومانیایی

این حرکت با توسعه عضلات همسترینگ و سرینی؛ همان عضلاتی که رانها را باز می کنند، به خوبی روی تقویت متعادل آنها با عضلات چهارسر کار می کند. لیفت مرده رومانیایی یک برنامه تمرینی عمومی عالی اما سخت را فراهم می کند به ویژه اگر در پی بهبود قدرت و سرعت پاها هستید.

تغییرات

اگر از وزنه سنگین استفاده کنید، باید ارتفاع قفسه وزنه ها را طوری تنظیم کنید که متناسب با قدتان باشد. وقتی از وزنه سنگین استفاده می کنید، برای جلوگیری از چرخش میله، یک دست معکوس بگیرید (یک دست را از روی میله یک دست را از زیر میله). همچنین می توانید از مچ بند استفاده کنید که موجب حمایت بیشتر از مچ و بهتر گرفتن میله می شود.





۲ نفس عمیقی بکشید، سپس شانه‌ها را به عقب بیندازید و وزنه را به آرامی به سمت ران پایین بیاورید مراقب باشید ستون فقرات در وضعیت طبیعی حفظ شود.



۱ هالتر را روی ران تکیه دهید و صاف بایستد. زانوهای قفل نباشد و باید کمی خم و پاها تقریباً اندازه عرض شانه باز باشد.



۴ دوباره به وضعیت صاف خود برگردید و همزمان نفس خود را بیرون دهید. شانه‌ها باید عقب باشند و پیش از اینکه دوباره شروع کنید؛ باید ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد.



۳ میله را به سمت زانوهای پایین بیاورید و آن را نزدیک بدن نگاه دارید. زمانی که ران‌ها را به عقب باز می‌کنید، شانه‌ها باید بیش از میل، به سمت جلو بیایند.

هشدار!

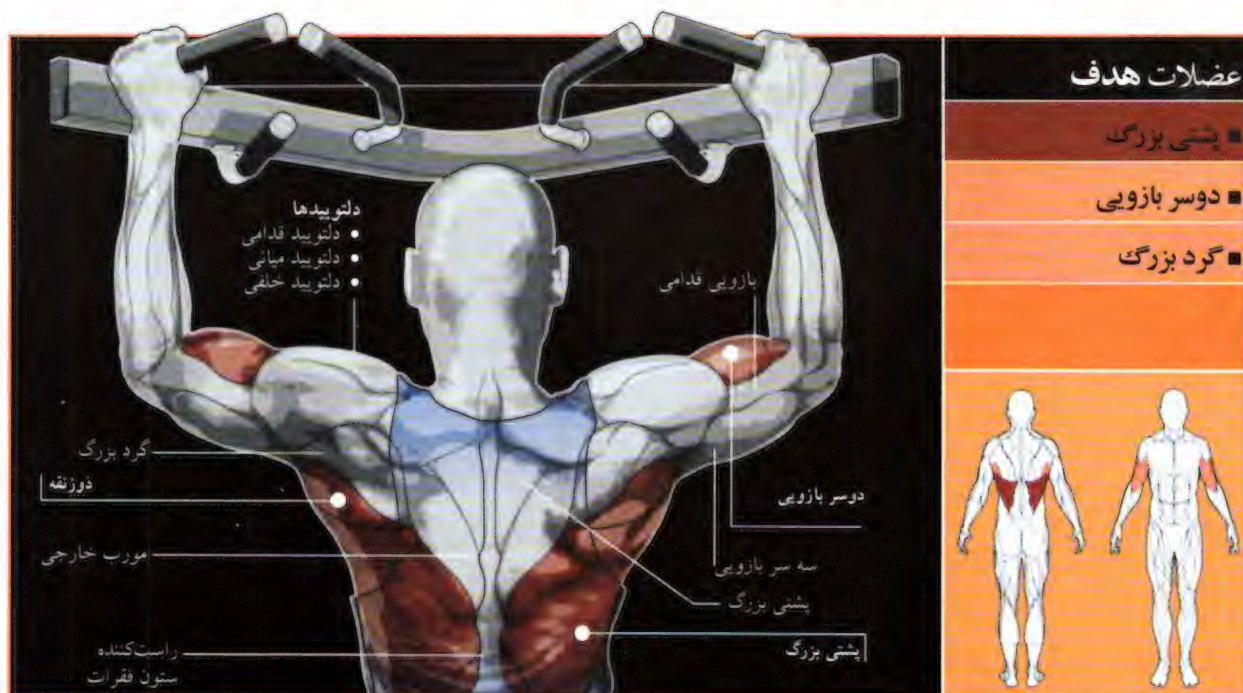
ایمنی و تاثیر اجرای این تمرین به نگهداری ستون فقرات در وضعیت خنثی بستگی دارد. زیاد خم نشوید یا سعی نکنید که وزنه را پایین تر از زانوهای ببرید. این را بدانید که این حرکت پیشرفته، ابتدا برای کمک به بخش اول تمرین وزنه بردارها که همان گرفتن و کشیدن وزنه به بالا است، گسترش یافت. در آغاز کار، حرکت را به‌طور کامل با میل خالی انجام دهید و سعی کنید این حرکت را با تکرارهای زیاد انجام ندهید.



۴

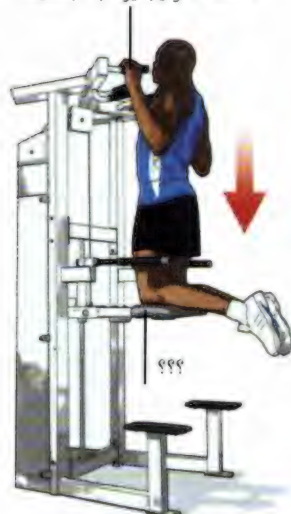
پشت

بارفیکس کمکی با دستگاه



این حرکت روش بسیار خوبی برای کار کردن روی عضلات بزرگ پشت است. اگر قدرت کافی برای بالا کشیدن تمام بدن ندارید، این حرکت را به طور مرتب تمرین کنید. به یاد داشته باشید اضافه کردن وزنه در ردیف وزنه‌ها، حرکت را آسان تر می‌کند.

بدن را تا وقتی چانه بالاتر از سطح دست‌ها قرار بگیرد، بالا بکشید.



پهنای مناسبی را برای گرفتن انتخاب کنید.

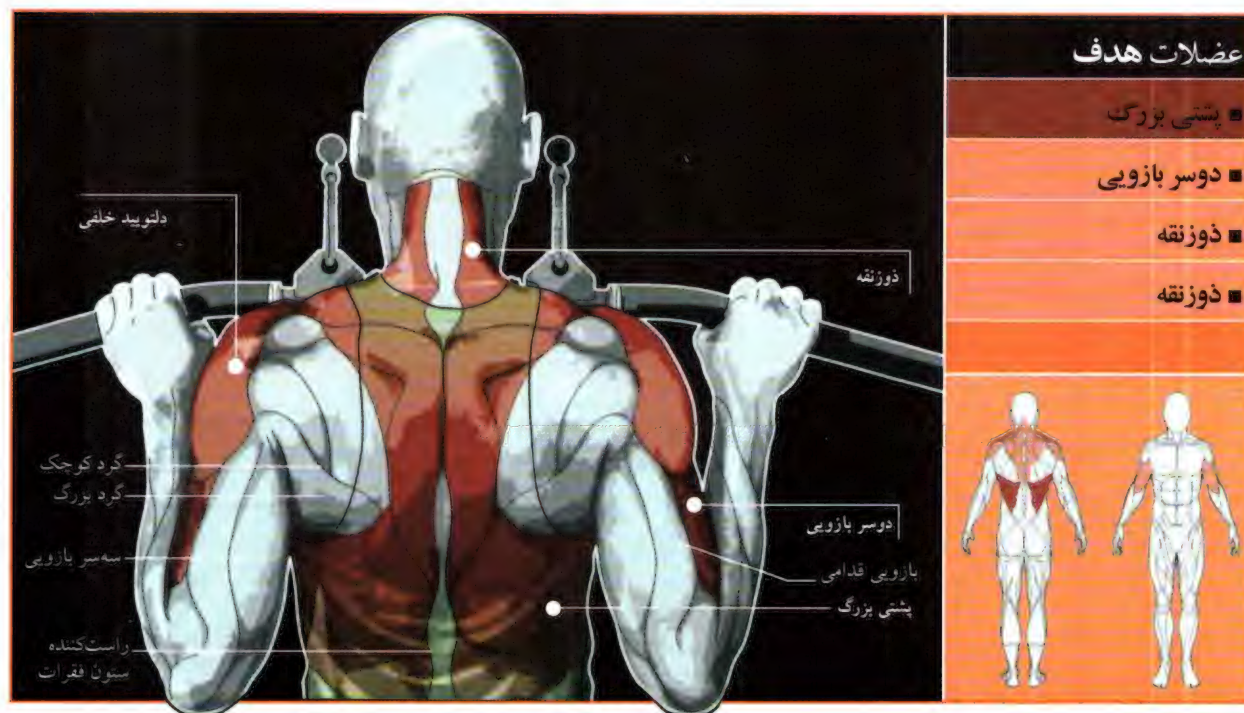


۳ بدن را تا جایی بالا بکشید که چانه بالاتر از خط دست‌ها قرار بگیرد. مکث کنید و سپس با معکوس کردن حرکت، بدن را پایین بیاورید تا زمانی که آرنج‌ها کاملاً صاف باشد.

۲ آرنج و شانه‌ها را خم کنید و از عضلات زیر بغل خود برای بالا کشیدن بدن کمک بگیرید. بدن خود را صاف نگاه دارید و در هنگام بالا رفتن، نفس را بیرون و هنگام پایین آمدن نفس را داخل بدهید.

۱ وزنه مورد نظر خود را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید و روی تکیه‌گاه پا بایستید. شیوه گرفتن دست‌ها را انتخاب کنید و یک زانو را روی بالشک قرار دهید و سپس زانوی دیگر را روی آن بگذارید و مراقب باشید که بازوها صاف و کشیده باشد.

زیر بغل سیم‌کش از جلو



این حرکت، تمرین خوب دیگری برای عضلات پشت است. اگر در این حرکت قدرت عضلات فوقانی شما برای بالا کشیدن بدنتان به طور پی در پی کم است، می‌توانید با افزایش مقاومت، به صورت تدریجی قدرت خود را افزایش دهید.



۳ وقتی میله قسمت فوقانی قفسه سینه را لمس کرد، اجازه دهید که به آرامی و با کنترل برگردد تا جایی که بازوها کاملاً باز شوند.

۲ بدن خود را به آرامی به عقب بدهید، میله را تا بالای قفسه سینه پایین بکشید و مراقب باشید که آرنج‌ها را تا جایی که ممکن است، به سمت تنه بکشید.

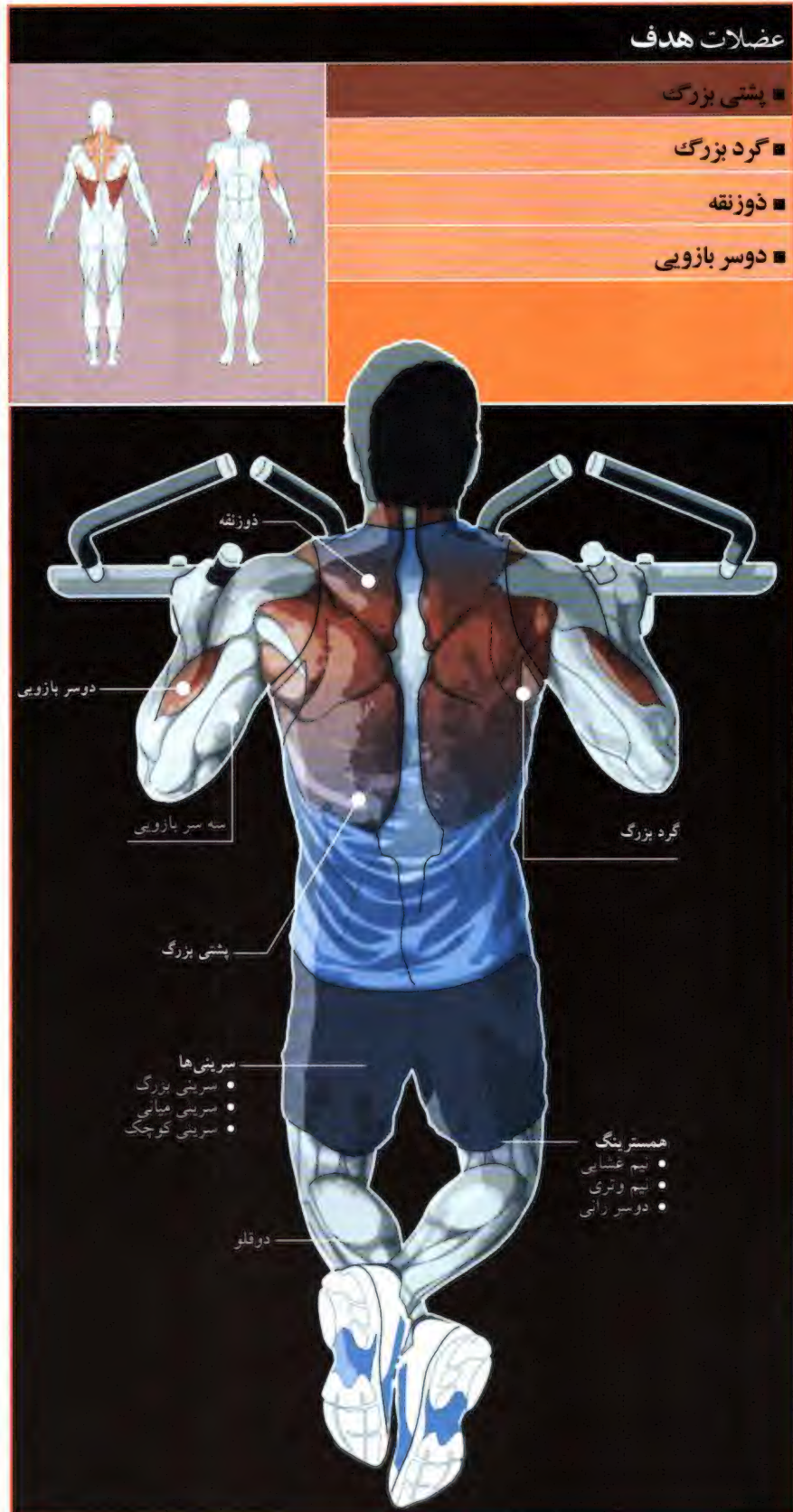
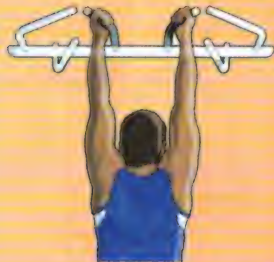
۱ مقاومت مورد نظر خود را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید. میله را کمی بازتر از پهنای شانه بگیرید و سپس بنشینید و قسمت فوقانی ران را زیر بالشک قرار دهید.

بارفیکس

این حرکت یکی از موثرتری تقویت کننده های قدرت عضلات پشت است. این تمرین چالش برانگیز برای آموزش در ورزش هایی که گرفتن و دست به یقه شدن را در خود دارند، ایده آل است. در آغاز کار، برای افزایش قدرت و پیشرفت توسعه عضلانی، با مدل کمکی شروع کنید.

تغییرات

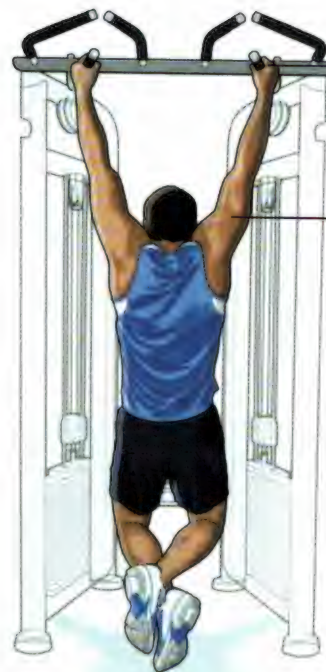
سعی کنید جای دست ها و طرز گرفتن میله را عوض کنید. گرفتن میله به صورت دست از رو، عضلات دوسر شما را کمتر به کار می گیرد، بنابراین، سخت تر از گرفتن به صورت «دست از زیر» است. گرفتن «دست جمع میله»، عضلات کوچک شانه را هدف قرار می دهد، در حالی که گرفتن دست باز میله، عضلات بیشتری از زیر بغل را درگیر می کند، اما فشار زیادی روی آرنج ها می آورد.





بدن را با حالت عمود بالا بکشید.

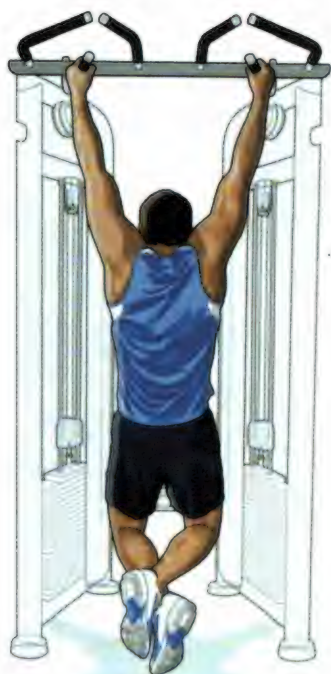
۲ از وضعیت آویزان شده، آرنجها و شانهها را خم کنید و از این راه بالا کشیدن بدن را آغاز کنید. به منظور افزایش شتاب حرکت، پاها را تاب ندهید و رانها را از مفصل لگن خم نکنید.



با حالت دست خنثی و با فاصله متوسط دستها، میله را طوری بگیرید که کمترین فشار روی مچها بیفتد.

با دستهای کاملا باز، خود را از میلهها آویزان کنید.

۱ با فاصله دستی که راحت هستید، میله را بگیرید و بدن خود را تا جایی که دستها از آرنج کاملا باز شوند، پایین بیاورید. زانوها را خم کنید و برای بهبود ثبات بدن خود، آنها را در هم قلاب کنید.



سینه را جلوزده نگه دارید.



چانه خود را تا روی دستها بالا ببرید.

۵ در حالی که پاها همراستای تنه و دستها از آرنج کاملا باز است، به وضعیت شروع برگردید. با توقف حرکت در اواسط مرحله پایین آمدن، تقلب نکنید (حتما کاملا پایین بیایید).

۴ در بالاترین نقطه کمی مکث کنید، سپس آهسته و تحت کنترل پایین آمدن بدن را آغاز کنید. حتما نگاهتان به جلو باشد نه پایین و کف.

۳ بالا کشیدن بدن به طور عمود را تا جایی ادامه دهید که چانه از سطح دستها بالاتر برود. شانهها را عقب نگه دارید.

زیر بغل پارویی نشسته

تغییرات

حرکت پارویی تک دست نشسته با سیم کش، این اجازه را می‌دهد که به‌طور جداگانه‌ای روی بازوها کار کنید. این کار کمک می‌کند تا عضلات زیر بغل را به صورتی متعادل توسعه دهید، زیرا در این حالت سمت قوی‌تر نمی‌تواند از سمت ضعیف‌تر حمایت کند. نسبت به زمانی که این کار را با دو دست انجام می‌دهید، وزنه کمتری انتخاب کنید و بازوی «آزاد» را جلوتر از خود نگه دارید یا روی ران تکیه دهید. مراقب باشید که در تمام مدت شکل درست بدن را حفظ کنید و زمانی که ست خود را با یک دست تکمیل کردید، به‌طور مساوی این کار را با دست دیگر انجام دهید.



هشدار!

برای جلوگیری از آسیب رساندن به پشت، مراقب باشید که پاها از زانو خم باشد و پشت را خم نکرده باشید. اجازه ندهید وزنه شما را به سمت خودش (داخل) بکشد و از خم شدن به عقب روی سیم کش برای ایجاد اهرم خودداری کنید. مسیر گرفتن دستگیره‌ها باید مستقیم به سمت عقب و افقی باشد و حرکت باید آرام و ممتد باشد، نه تند و سریع.



عضلات هدف

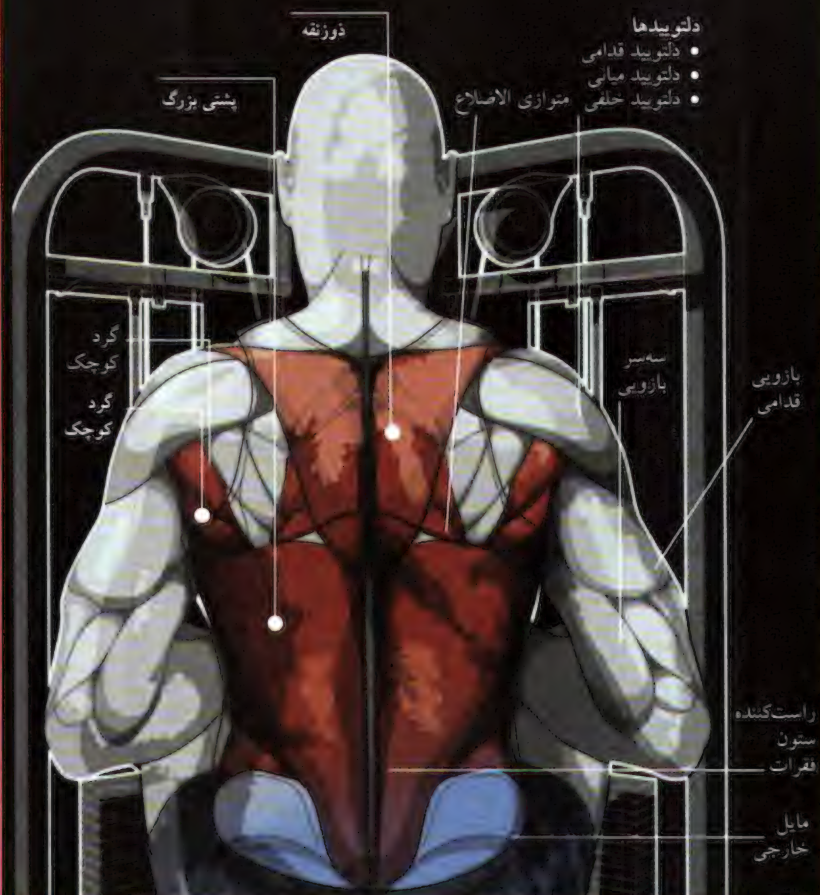
■ پستی بزرگ

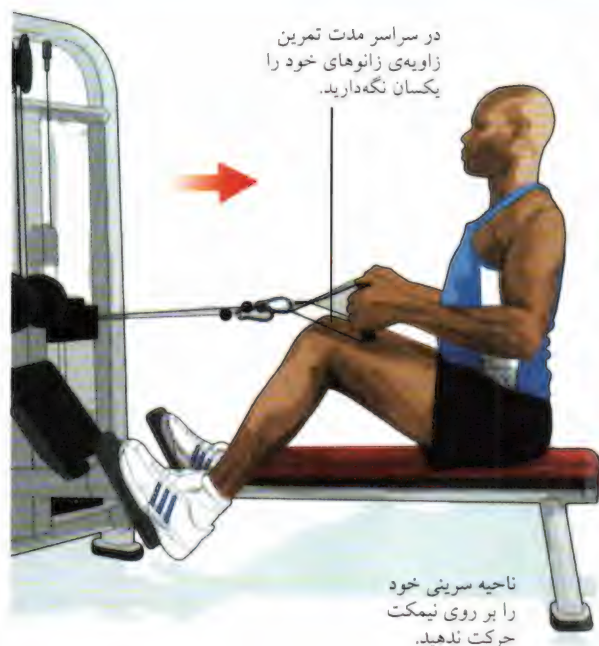
■ گرد بزرگ

■ دوزنقه



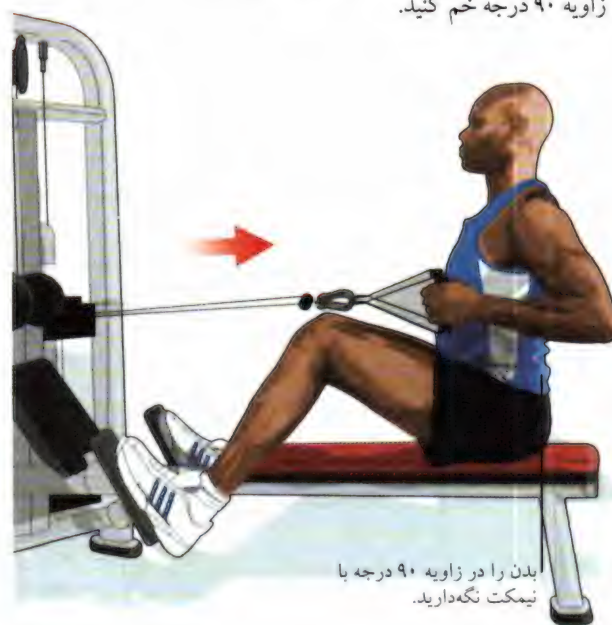
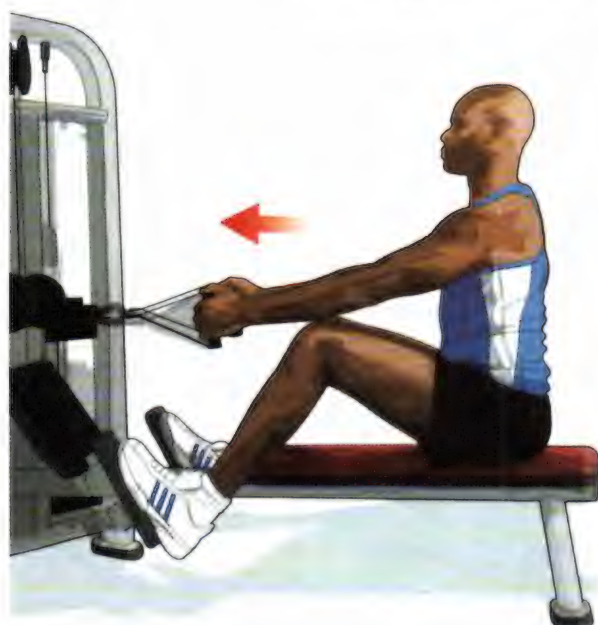
این یک تمرین کلیدی عضله‌ساز و تقویت کننده قدرت عضلات پشت است که در آن برخورداری از تکنیک درست به منظور دستیابی به نتیجه مطلوب با رعایت ایمنی، اهمیت خاصی دارد.





۲ آرنج‌ها را به عقب بکشید، بدن را صاف نگاه دارید و دقت کنید که ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد. پاها را روی تکیه‌گاه پا روی دستگاه پارویی محکم کنید.

۱ مقدار وزنه مورد نظر را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید. تا زمانی که بازوها به‌طور کامل باز شوند، فشار به وسیله پاها را ادامه دهید. پشت در وضعیت خنثی قرار بگیرد و زانوها را در زاویه ۹۰ درجه خم کنید.



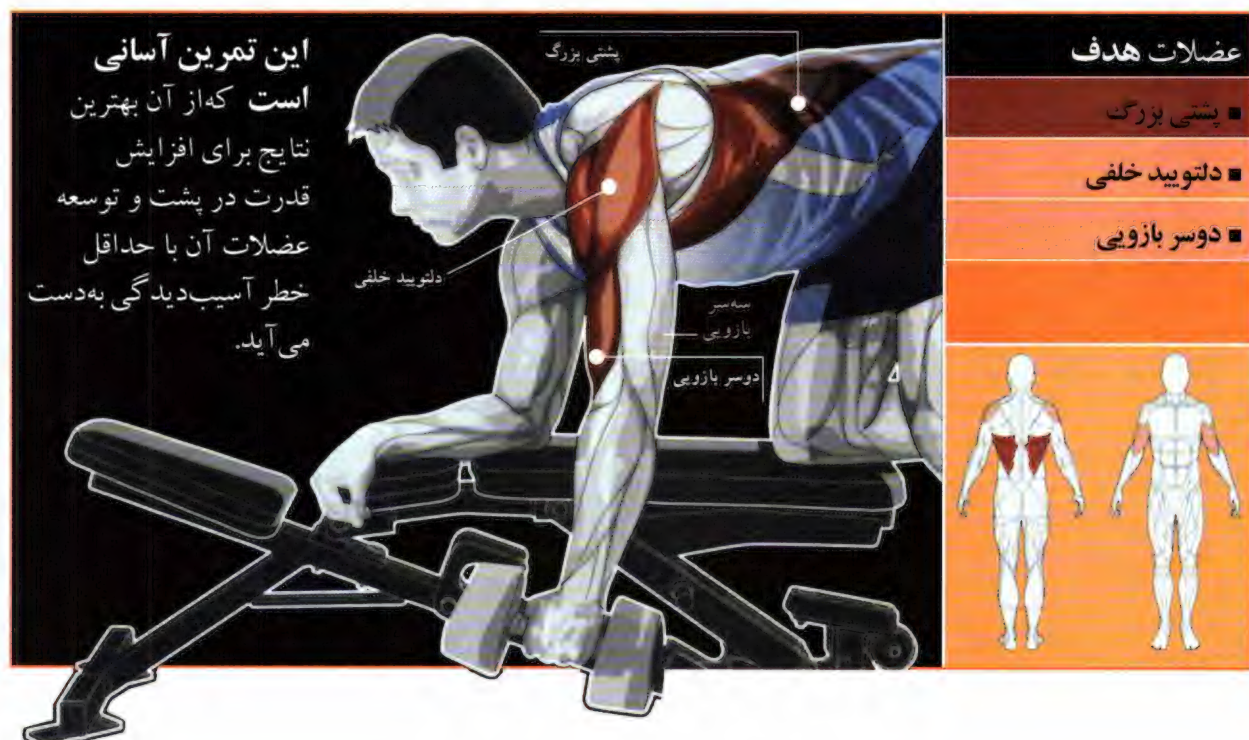
۴ در فاز برگشت این تمرین، اجازه دهید که بازوها با کنترل باز شوند. هنگام این کار نفس را داخل بدهید. اجازه ندهید که وزنه شما را به سمت قفسه وزنه‌ها بکشد.

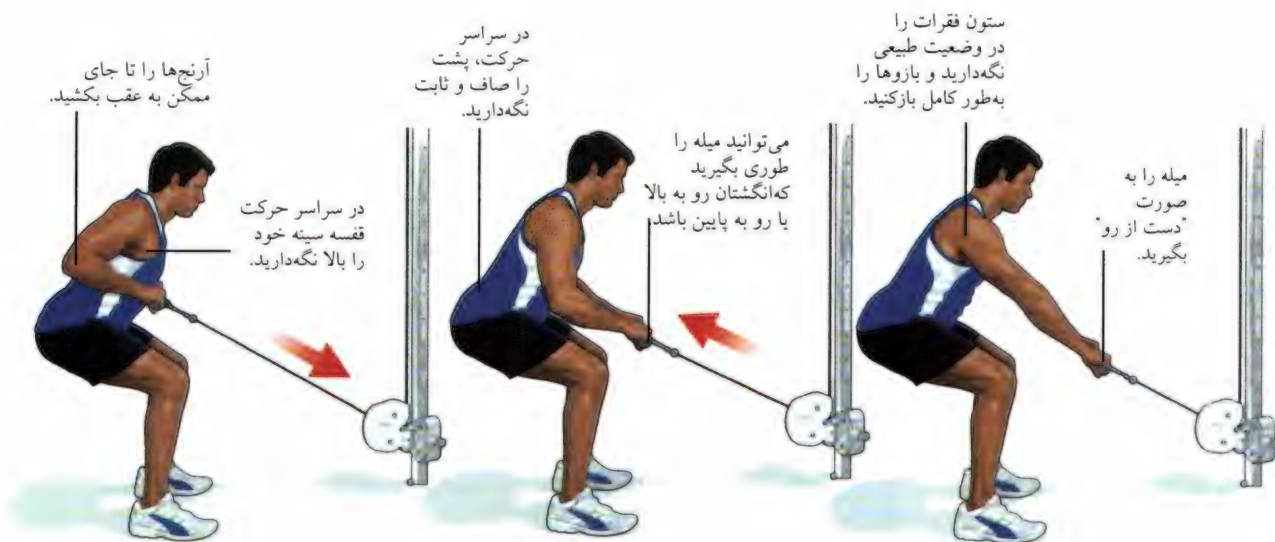
۳ دستگیره‌ها یا میله را در سطح بخش فوقانی شکم به داخل بدن عقب بکشید. آرنج‌ها را تا جایی که ممکن است به عقب برانید. هنگام کشیدن هم، نفس را بیرون بدهید.

زیر بغل قایقی ایستاده با سیم‌کش



زیر بغل تک دمبل خم

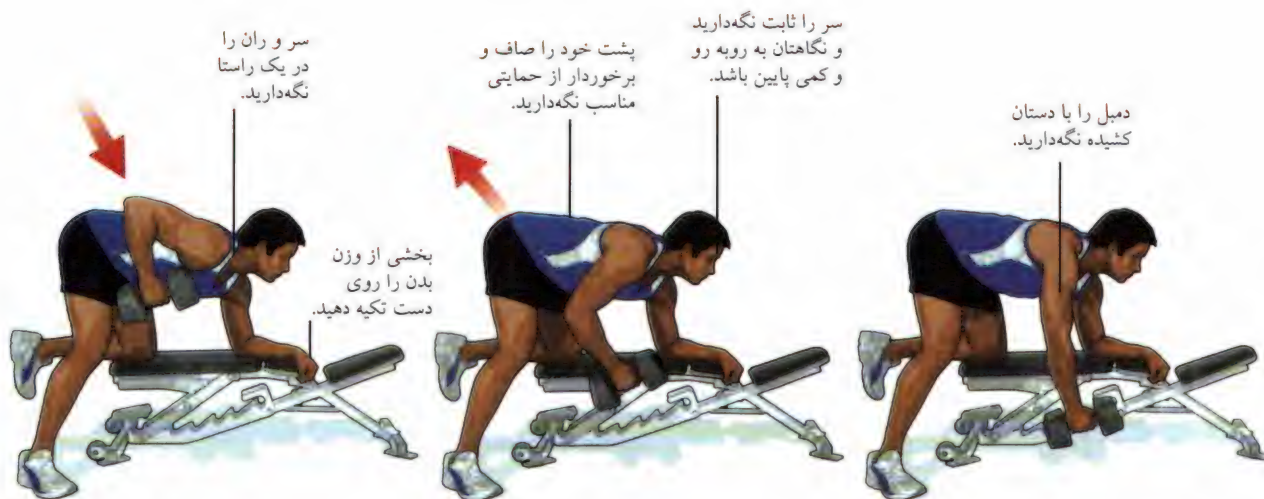




۳ در تمام مسیر، میله را به داخل بدن بکشید، مکث کنید، سپس به آرامی و با کنترل کامل بازوها را صاف کنید و به وضعیت شروع برگردید.

۲ در وضعیتی شبیه به اسکات بمانید و مراقب باشید پشت صاف بماند. میله را به سمت خود و به سوی بخش بالایی شکم بکشید.

۱ دستگیره دستگاه سیم کش را در پایین دستگاه تنظیم و وزنه مورد نظر را از ردیف وزنه ها انتخاب کنید. همراه با وزنه بایستید و بدن را به سمت پایین و در حالتی شبیه اسکات پایین بیاورید.



۳ پیش از اینکه همراه با کنترل به حالت شروع باز گردید، آرنج را تا آخرین حد ممکن بالا ببرید. ست را تکمیل کنید و سپس با دست دیگر آن را تکرار کنید.

۲ پشت و شانه ها را در یک سطح و صاف نگاه دارید. طوری که نوک آرنج به سمت بالا باشد؛ دمبل را به سمت بدن بالا بکشید.

۱ یک زانوی خود را روی نیمکت تکیه دهید. پشت را صاف و بدن را با دست آزاد محکم نگاه دارید. دمبل را در یک دست بگیرید.

زیر بغل هالتر خم

این حرکت یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای عضلات بزرگ پشت است و یک شکل "V" کلاسیک به پشت - (عضله پشتی بزرگ) - خواهد داد. این تمرین چند مفصلی است، و قامت را به شکل مطلوب می‌سازد، و به پیشگیری از بروز آسیب‌های پشت کمک می‌کند و یک تمرین درست و حسابی برای همه‌ی اندام تحتانی و عضلات مرکزی است.

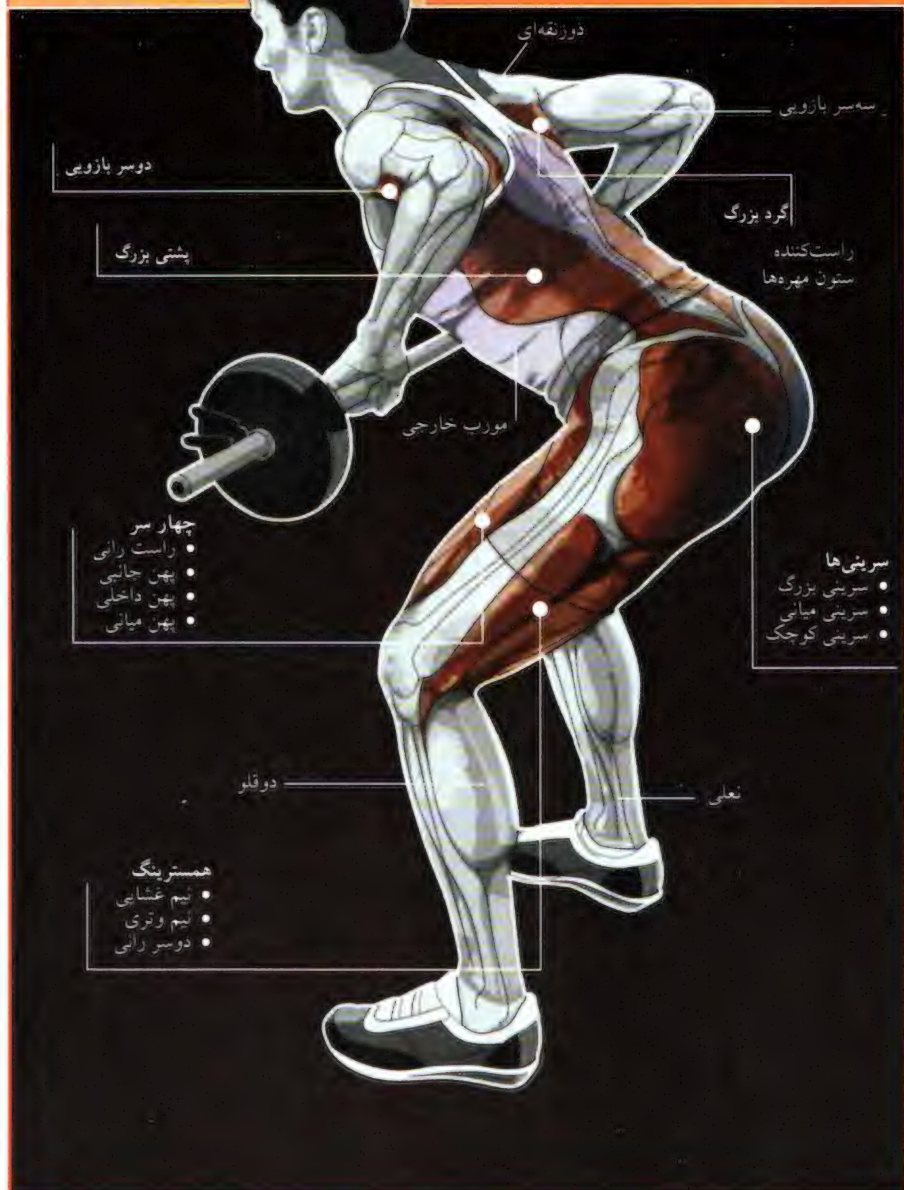
هشدار!

پشت را صاف نگه‌دارید. اگر پشت را صاف نگه ندارید، ستون فقرات در وضعیت خنثی نباشد و اجازه دهید که پشت گرد شود؛ نیروهای وارده بر ستون فقرات به شکل آزار دهنده‌ای افزایش می‌یابد و خطر آسیب دیدگی بسیار بالا می‌رود. هنگام بالا کشیدن میله یا پس از آن، وقتی که می‌خواهید میله را به طرف زمین بیاورید، اجازه ندهید شانه‌ها به جلو بیفتند.



عضلات هدف

- پستی بزرگ
- گرد بزرگ
- دوسر بازویی
- سرینی
- چهارسر ران
- همسترینگ





۱ با سر راست، طوری صاف بایستید که انگشتان پا زیر میله باشد و عضلات مرکزی را فعال کنید. شانه‌ها را آرام، عقب و پایین بدهید و پشتتان را گود کنید.



۲ زانو‌ها را به سمت بالای میله خم کنید، بدن را پایین بیاورید و وضعیت خنثی ستون فقرات را حفظ کنید. پاها را اندازه عرض شانه باز کنید و نگاهتان مستقیم به سمت جلو خیره باشد.



۳ میله را به صورت "دست از رو" بگیرید، به طوری که کف دست رو به بدن باشد و بازوها بیرون زانو‌ها قرار بگیرد. پشت خود را صاف نگاه دارید، با پاشنه‌ها به سمت پایین روی زمین فشار وارد کنید و سر به سمت جلو باشد.



۱ پاها را اندکی صاف کنید و تا وقتی میله درست زیر زانو‌ها قرار بگیرد، پشت را ثابت نگاه دارید. بدن باید احساس استواری داشته باشد و به وسیله ران‌ها محکم نگه داشته شود.



۲ هالتر را بالا ببرید، بازوها را خم کنید و آرنج‌ها را تا جایی که بدن را لمس کند، بالا بیاورید. مکث کنید، سپس به آرنج‌ها اجازه دهید باز شود و به وضعیت شروع باز گردد و دوباره حرکت را تکرار کنید.



۳ در پایان یک ست تمرین، با خم کردن زانو‌ها هالتر را تا زمین پایین بیاورید. زاویه پشت را ثابت نگاه دارید. وزنه را در هیچ نقطه‌ای از تمرین تاب ندهید و یا کج نکنید.

پلاور با هالتر

تغییرات

این تمرین را می‌توان با گرفتن دست جمع هالتر و با استفاده از هالتر EZ یا با تک دمبل انجام داد. در اجرای تمامی انواع این حرکت می‌توانید بازوها را به آرامی خم کنید و رو به پایین به پشت سر حرکت دهید.



نوع هالتر EZ



نوع دمبل

هشدار!

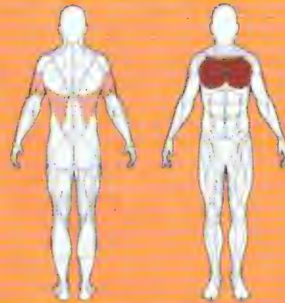
استفاده از وزنه‌های بیش از اندازه در اجرای این تمرین می‌تواند منجر به ایجاد قوس در ناحیه کمر و همچنین بروز آسیب دیدگی دیسک بین مهره‌ای شود. همیشه از وزنه‌هایی استفاده کنید که به اندازه کافی سبک باشد تا بتوانید در سراسر دامنه حرکتی، شکل درست حرکت را حفظ کنید.

عضلات هدف

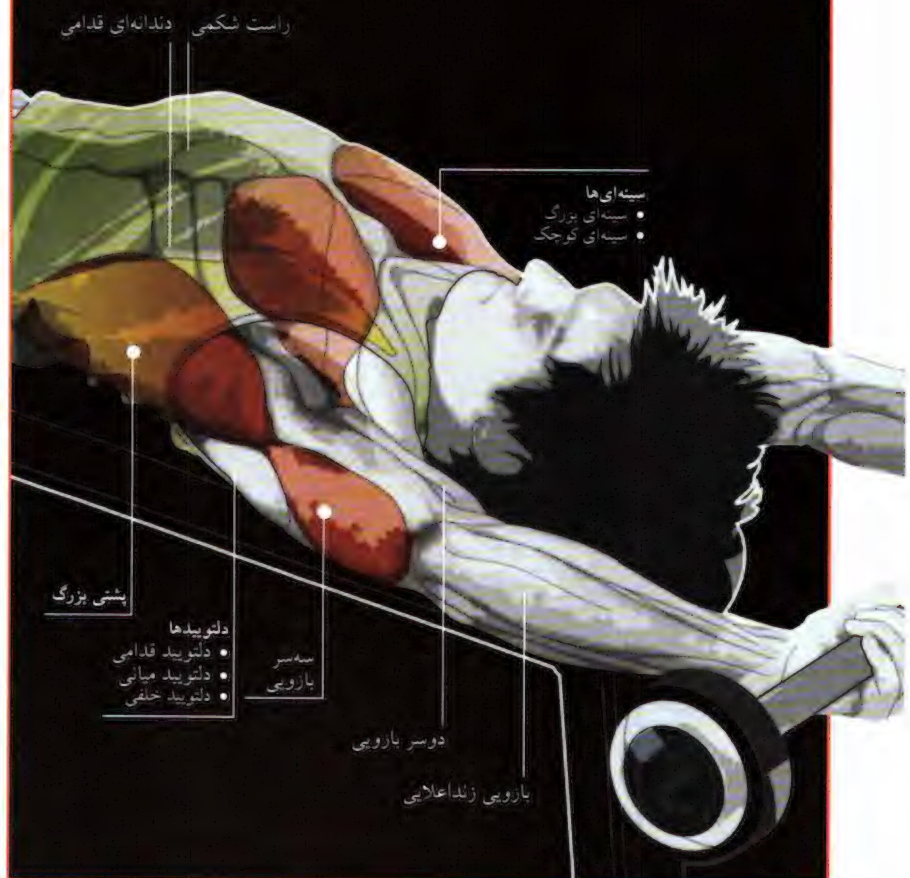
■ سینه‌ای

■ پستی بزرگ

■ سه سر بازویی



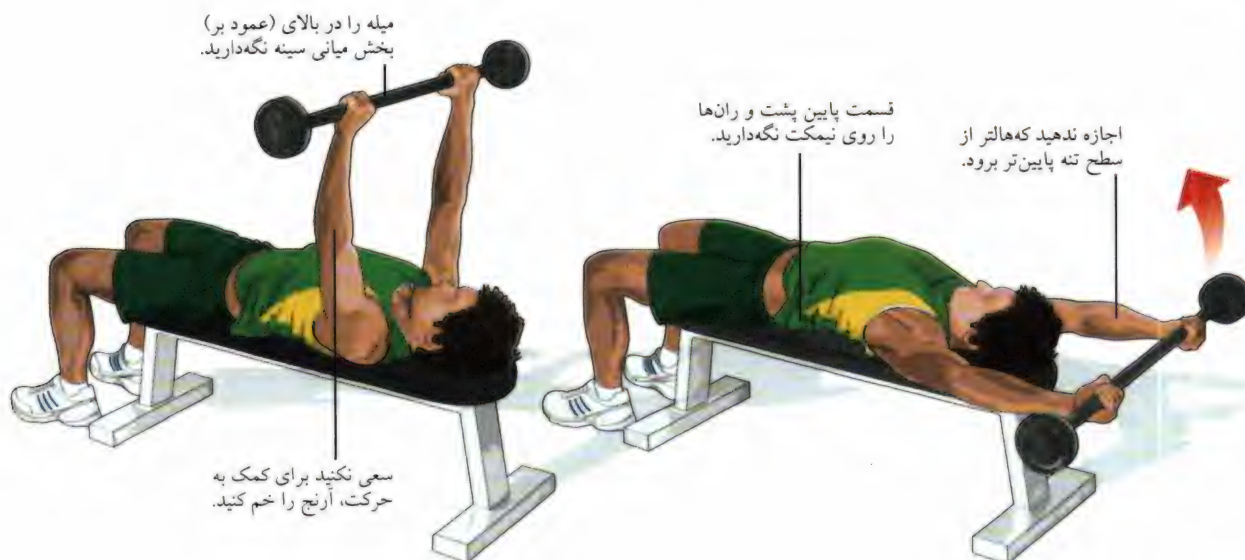
این تمرین برای افزایش حجم سینه و بهبود وضعیت بدن و قامت در سراسر بدن و همچنین برای ورزش‌های پرتابی و رزمی نیز بسیار مفید است. با این وجود، اگر در عضلات شانه مشکلی وجود دارد، باید از انجام آن پرهیز شود.





۱ روی نیمکت دراز بکشید و سر را نزدیک یک انتهای نیمکت بگذارید، به گونه‌ای که شانه‌ها، باسن و سر در تماس کامل با بالشتک آن باشد. برای تأمین بیشتر استواری بدن، پاها را صاف روی زمین قرار دهید. هالتر را کمی بازتر از عرض شانه بگیرید و شانه‌ها را در راستای بخش بالایی قفسه سینه نگاه دارید.

۲ هالتر را از بالای سر به صورت افقی تا جایی که انعطاف‌پذیری شانه‌ها اجازه می‌دهد، پایین بیاورید. باید کشش ملایمی را در عضلات سینه‌ای خود احساس کنید. سعی کنید بازوها را صاف نگاه دارید اما اگر می‌خواهید راحت‌تر این کار را انجام دهید، می‌توانید آرنج‌ها را کمی خم کنید.



۳ در انتهای حرکت، مکث کوتاهی کنید و سپس بازوهای خود را صاف نگاه دارید و هالتر را در همان وضعیت بالا بیاورید. هنگام انجام این حرکت، بازدم خود را خارج کنید.

۴ به وضعیت شروع بازگردید و پیش از شروع تکرارهای بعدی، زمان کوتاهی را به بررسی هم راستایی بدن و قرارگیری پا اختصاص دهید.

صبح بخیر با هالتر (سلام ژاپنی)



از این تمرین می‌توان به منظور ایجاد آمادگی برای اجرای حرکات اسکات و لیفت مرده استفاده کرد. این تمرین در حالی که عضلات بزرگ راست‌کننده ستون فقرات پشت را صاف نگه می‌دارد، عضلات سرینی و همسترینگ را درگیر می‌کند. وقتی انعطاف‌پذیری شما افزایش یابد، ممکن است بتوانید بخش بالایی بدن را تا جایی که با زمین موازی شود، پایین بیاورید.

عضلات هدف

- سرینی
- چهارسرانی
- راست‌کننده ستون فقرات

همسترینگ

- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

سرینی‌ها

- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

چهار سر

- راست رانی
- پهن جانبی
- پهن داخلی
- پهن میانی

دوزنقه‌ای

- دوسر بازویی
- سهر
- بازویی
- پششی بزرگ
- مورب خارجی



راست کردن پشت (فیله)



این یک تمرین بسیار خوب برای عضلات مرکزی است که در هنگام اجرای آن، ستون فقرات در وضعیت طبیعی نگه داشته می‌شود و بدن حول مفصل ران خم می‌شود.

عضلات هدف

- راست‌کننده‌های ستون فقرات
- سرینی‌ها
- همسترینگ‌ها
- مربع کمری

همسترینگ

- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

سرینی‌ها

- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

دوزنقه‌ای

- پششی بزرگ
- مورب خارجی



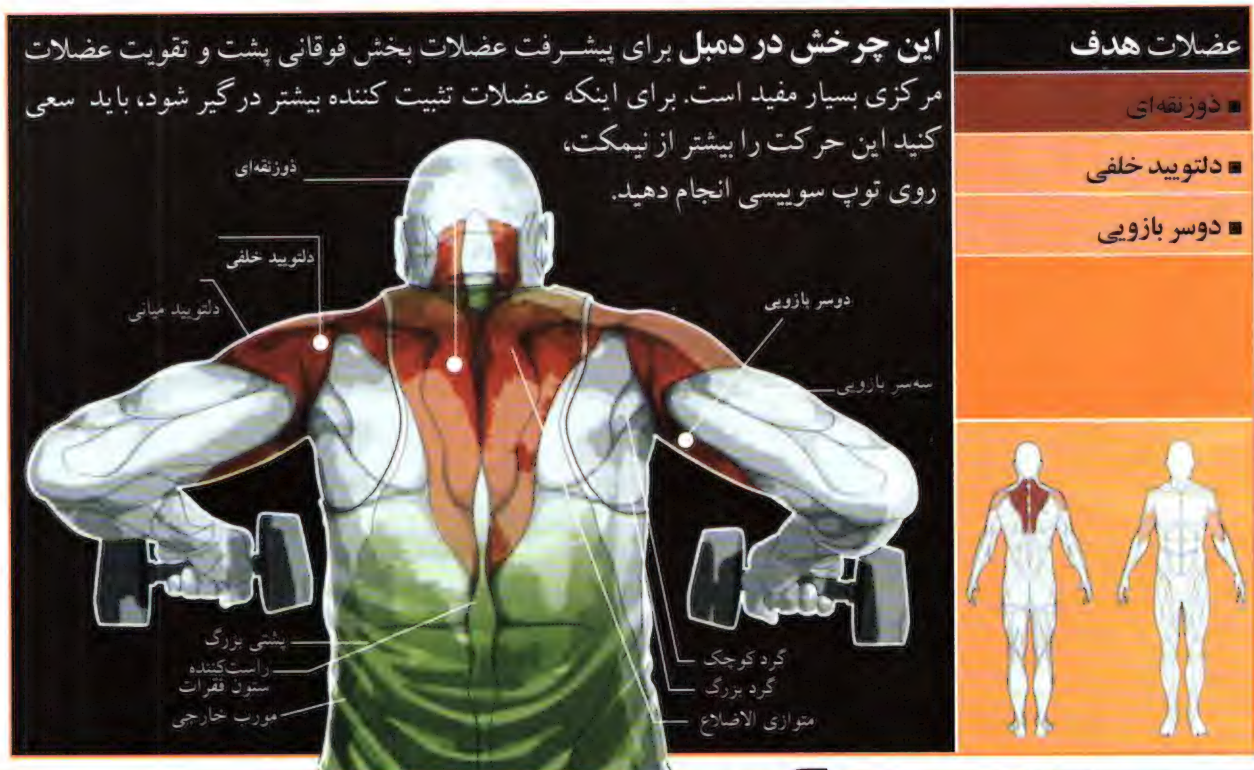


- ۱ بدن را صاف نگاه دارید، هالتر را پشت گردن و روی بخش بالایی پشت قرار دهید. زانوهای را کمی خم کنید و ستون فقرات را در وضعیت طبیعی نگاه دارید.
- ۲ زانو و ران را کمی خم کنید. سپس با کنترل خم کردن بدن به جلو را شروع کنید. چانه را بالا نگاه دارید. این کار از گرد شدن پشت جلوگیری می‌کند.
- ۳ با چرخش حول محور لگن، به جلو خم شوید. به پایین آوردن سینه ادامه دهید، پشت خود را در وضعیت خنثی نگاه دارید و اجازه دهید تا زانوهای کمی خم شود.
- ۴ تا حد امکان خم شوید. ممکن است با تمرین بیشتر بتوانید پشت را تا حالت موازی با زمین پایین ببرید. به وضعیت شروع باز گردید و هنگام این کار بازدم را خارج کنید.

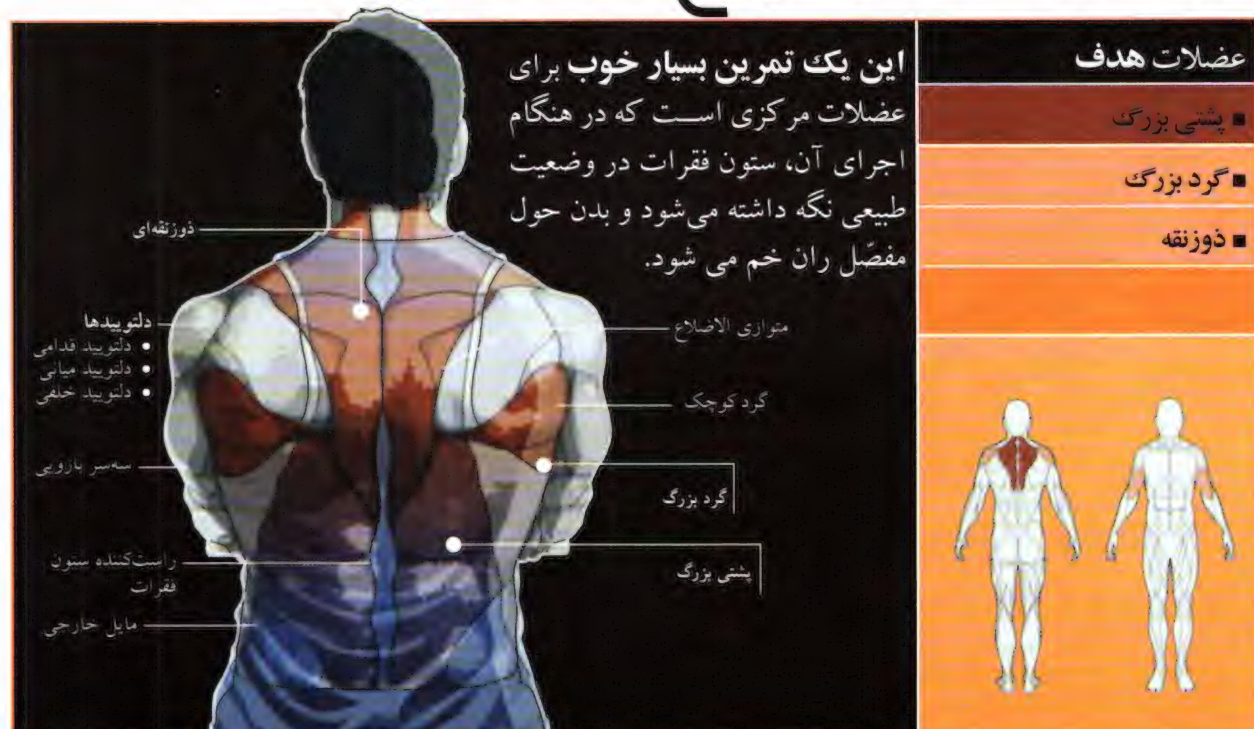


- ۱ ران‌ها را روی بالشک‌های صندلی رومی قرار دهید. در این حالت ران برای خم شدن آزاد است. پاهای باید صاف روی تکیه‌گاه قرار بگیرد، ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد و نوک آرنج‌ها به سمت بیرون.
- ۲ از لگن خم شوید و بالاتنه را به سمت زمین ببرید. پشت را صاف نگاه دارید. وقتی انعطاف‌پذیری عضلات همسترینگ حرکت بیشتر را محدود کرد؛ خم شدن را متوقف کنید.
- ۳ به موقعیت شروع باز گردید، عضلات همسترینگ، سرینی و بازکننده ستون فقرات را منقبض کنید. پشت را بیشتر از وضعیت شروع باز نکنید زیرا ممکن است دچار آسیب‌دیدگی شوید.

زیر بغل دمر جفت دمبل (نیمکت شیب دار)

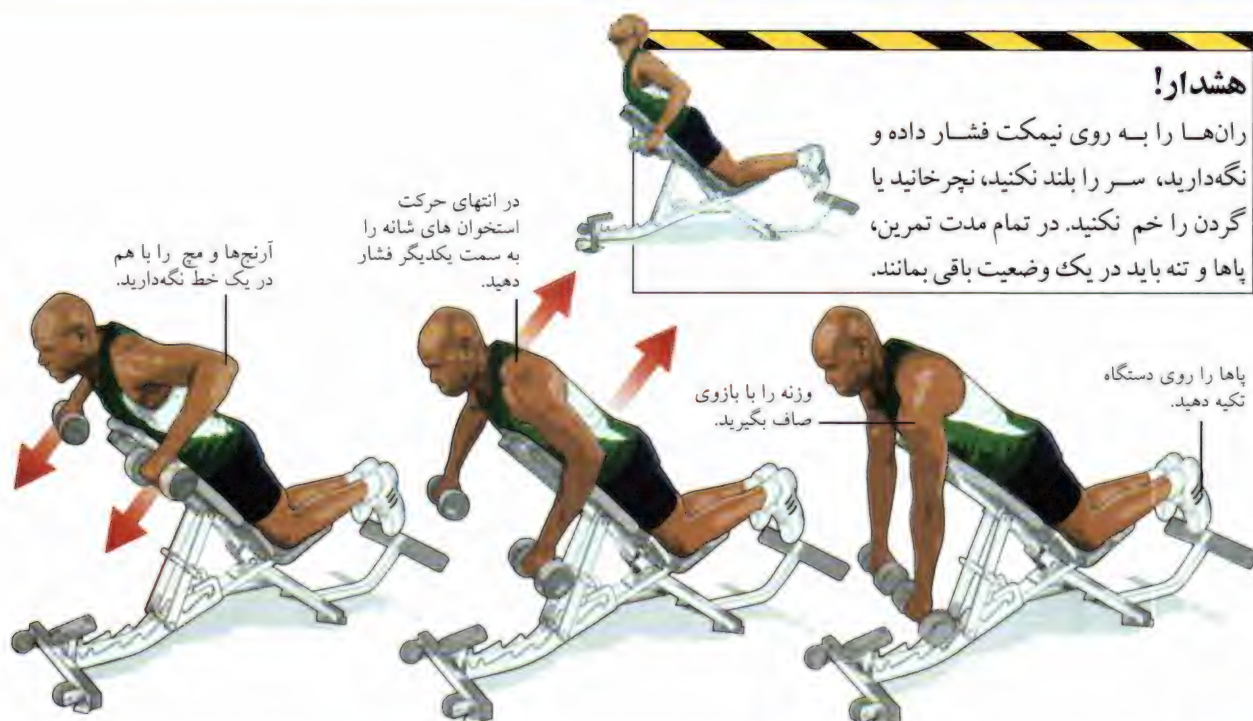


زیر بغل سیمکش آرنج صاف ایستاده



هشدار!

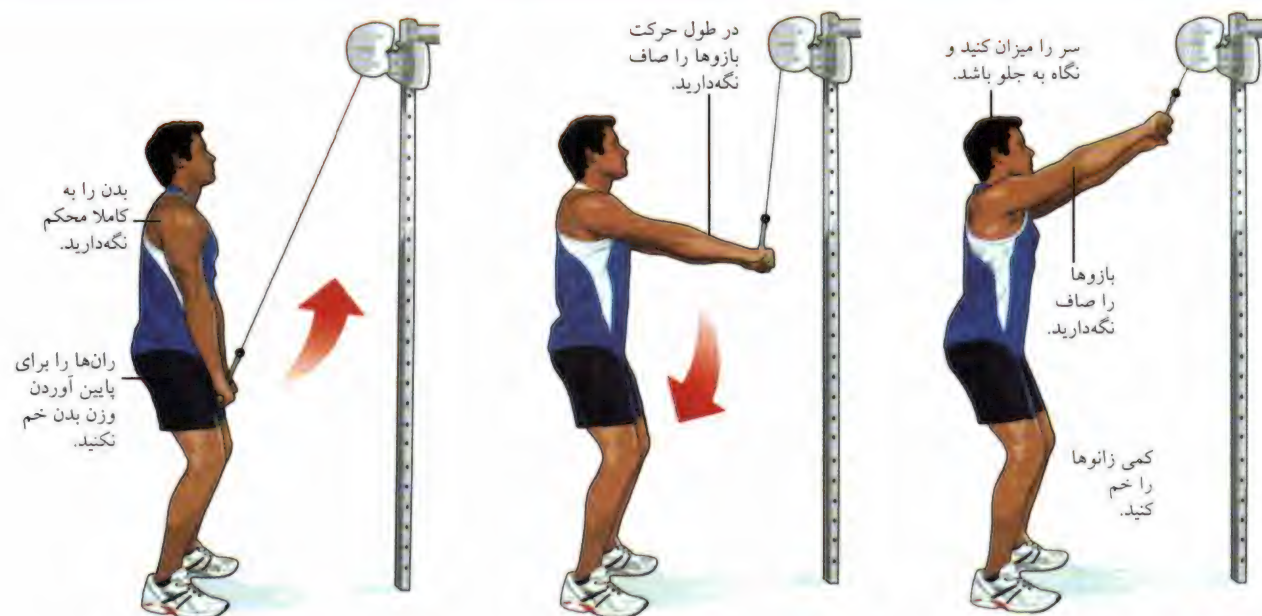
ران‌ها را به روی نیمکت فشار داده و نگاه دارید، سر را بلند نکنید، نچرخانید یا گردن را خم نکنید. در تمام مدت تمرین، پاها و تنه باید در یک وضعیت باقی بمانند.



۳ در بالاترین نقطه حرکت، مکث کوتاهی کنید، سپس به آرامی و با کنترل وزنه‌ها را برای قرار گرفتن در وضعیت شروع پایین بیاورید.

۲ آرنج‌ها را خم کنید، قسمت فوقانی بازوها را تا جایی که احساس راحتی می‌کنید، به سمت عقب بکشید. هنگام اجرای حرکت بازوها را نسبت به تنه با زاویه مستقیمی نگاه دارید.

۱ بدن خود را روی نیمکت با زاویه ۴۵ درجه قرار دهید. دمبل‌ها را در دست بگیرید و روی پالشتک نیمکت طوری دراز بکشید که سینه رو به پایین باشد.



۳ در تمام مسیر حرکت میله را در یک قوس به سمت بخش فوقانی ران پایین بیاورید. مکث کنید و سپس در ادامه با همان زاویه به آرامی به وضعیت شروع برگردید.

۲ با حرکت کنترل شده و به آرامی میله را پایین بیاورید. به جلو خم نشوید یا اجازه ندهید در طول حرکت، وزن بدن به جلو منتقل شود.

۱ سیم‌کش را بالا تنظیم و وزنه مورد نظر را انتخاب کنید. میله را به صورت "دست از رو" بگیرید. عضلات سرینی و پاها را محکم نگاه دارید.





سینه

پرس سینه (نیمکت) با هالتر

این تمرین سینه کلاسیک، یک تمرین تحریک کننده است که پتانسیل بسیار زیادی برای افزایش قدرت به وجود می آورد و بیشتر افراد می توانند به سرعت به سمت وزنه های سنگین تر پیش بروند.

عضلات هدف

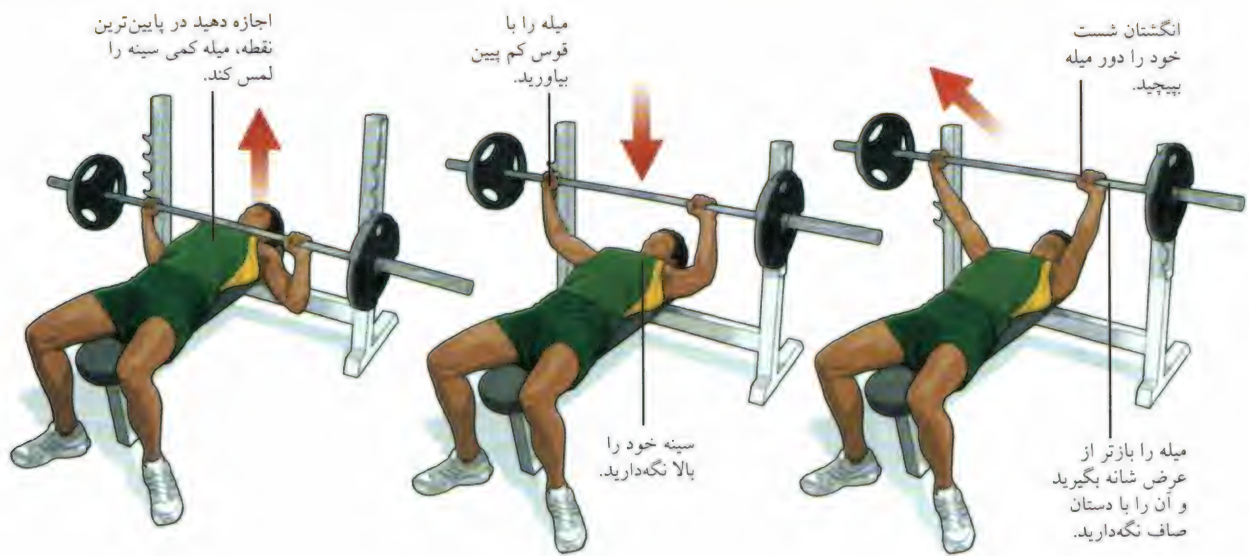
- سینه ای ها
- سه سر بازویی
- دلتوئید قدامی

پرس سینه (نیمکت) با دمبل

پرس سینه با دمبل نیز مانند پرس سینه با هالتر، روی عضلات اصلی سینه کار می کند اما نسبت هنگام استفاده از هالتر، امکان دامنه حرکتی بیشتری را مهیا می کند. بنابراین، این تمرین می تواند رشد عضلانی را بیشتر کند.

عضلات هدف

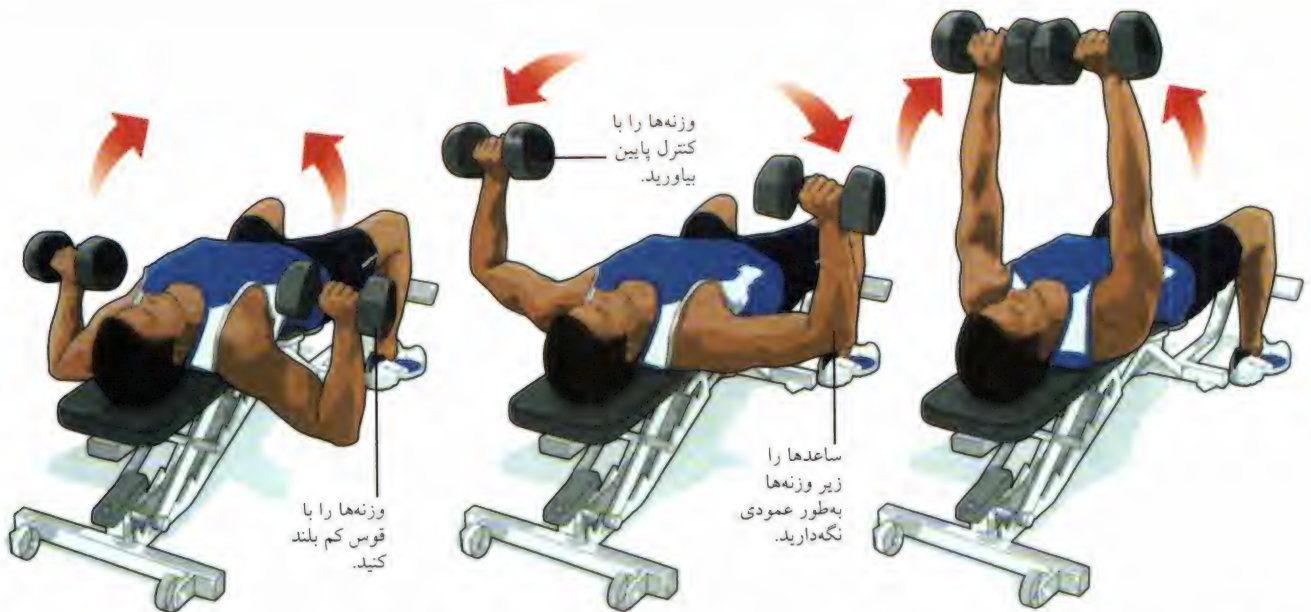
- سینه ای ها
- سه سر بازویی
- دلتوئید قدامی



۳ میله را در امتداد همان قوسی که پایین آورده اید، به بالا هل دهید. هر تکرار را با دستان صاف در بالای قفسه سینه، تمام کنید

۲ نفس را به داخل داده و میله را تا میانه قفسه سینه پایین بیاورید. تا زمانی که ساعدهای شما به طور عمودی در پایین ترین نقطه قرار بگیرند، بازوها را همراه با یکدیگر پایین بیاورید.

۱ میله را از روی قفسه بلند کنید و آن را بالای سینه نگه دارید. سر، شانه ها و باسن باید محکم روی نیمکت قرار گرفته باشند.

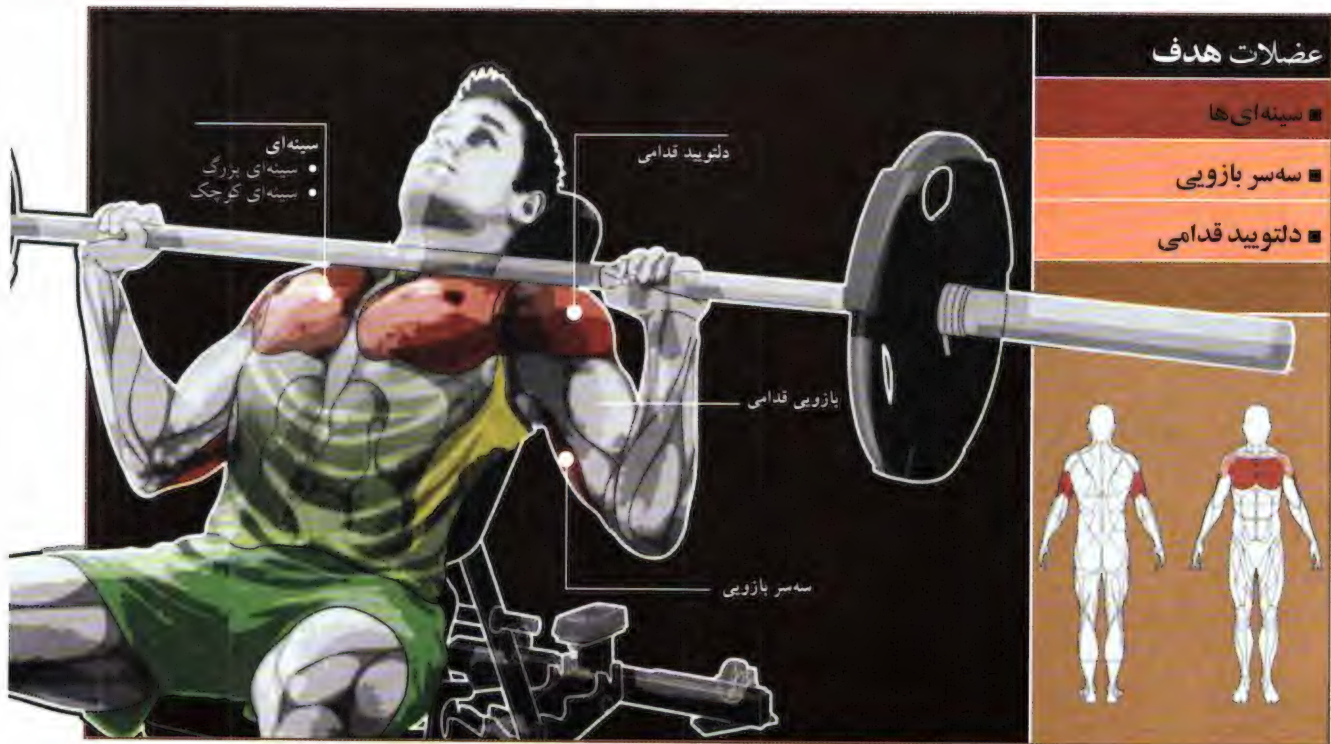


۳ وزنه ها را تا زمانی که هر دو با هم یکبار دیگر بالای سینه شما قرار بگیرند، با قوس کم و با حمایت فشار دهید.

۲ وزنه ها را به آرامی و با کنترل، با هم پایین بیاورید، آنها را در وسط سینه هم راستا با هم نگه دارید.

۱ دمبل ها را روی سینه بالا ببرید. به وسیله فشار دادن شانه ها، سر و ران ها را روی نیمکت، بدن را ثابت نگه دارید.

پرس بالا سینه با هالتر (پرس نیمکت شیب دار)

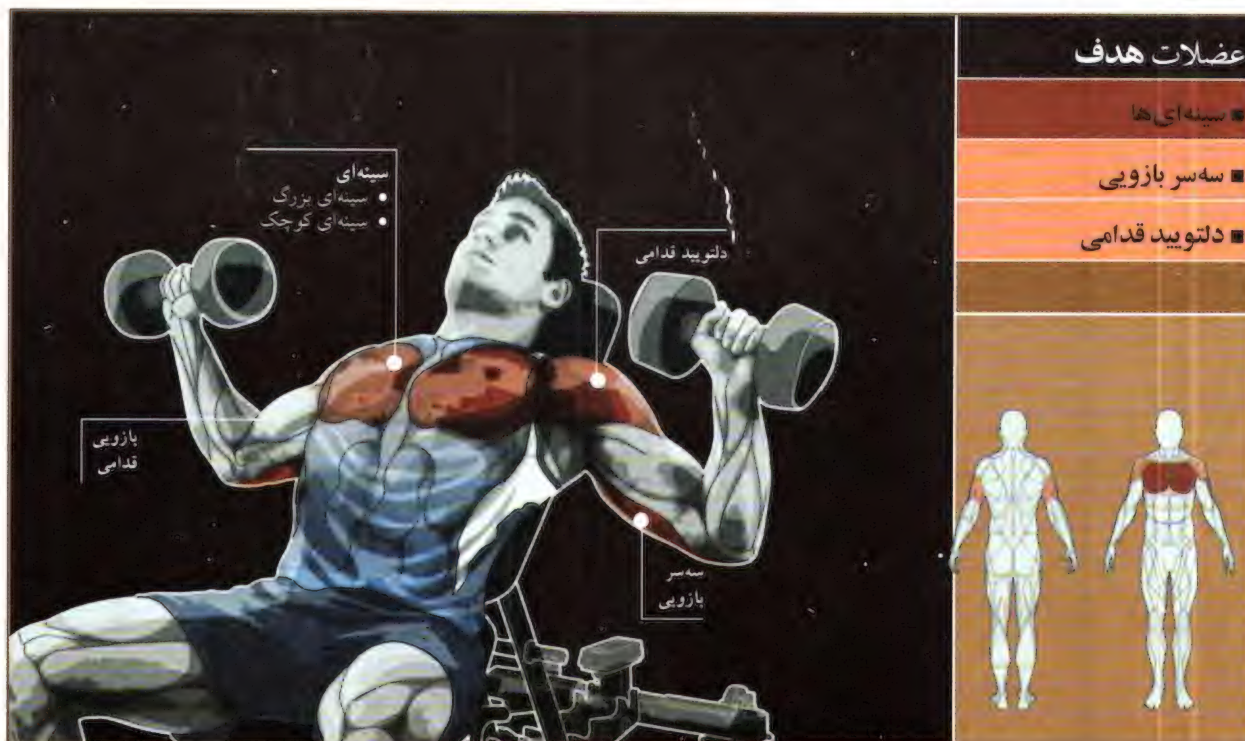


این حرکت یکی از اساسی‌ترین حرکات پیشرفت عضلات سینه است. به دلیل اینکه در وضعیت شیب‌دار، عضلات کوچک کمربند شانه‌ای درگیر اجرای حرکت می‌شوند، وزنه کمتری را در این وضعیت نسبت به وضعیت صاف می‌توانید بلند کنید.



- ۱ میله را با اطمینان و با دستانی بازتر از عرض شانه بگیرید. پاها را صاف روی زمین نگه دارید و وزنه را از روی قفسه بلند کنید.
- ۲ میله را تا بالای سینه پایین بیاورید، به‌طوری که ساعدها تقریباً به صورت عمودی زیر میله قرار بگیرند. شانه‌های خود را روی نیمکت فشار دهید.
- ۳ سر را روی نیمکت فشار دهید. و ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد. بازوهای خود را تا زمانی که میله به وضعیت شروع برسد صاف نگه دارید.

پرس بالاسینه با دمبل (پرس نیمکت شیبدار با دمبل)

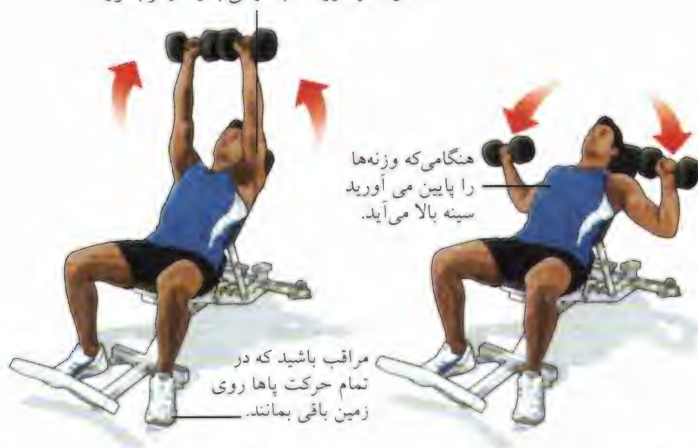


هشدار!

مراقب باشید که وزنه‌ها را با هم بالا و پایین ببرید. از حرکت جهشی یا چرخش بدن برای تسهیل بالا بردن خودداری کنید. در وضعیت شروع با مستقیم نگه داشتن وزنه‌ها بالای شانه، حالت تعادل بدن را حفظ کنید.

این حرکت شبیه پرس سینه با هالتر است، اما امکان اجرای حرکت در دامنه حرکتی بیشتری را فراهم می‌کند. بنابراین، از با ارزش‌ترین حرکات در دوره تمرینات کاربردی برای رسیدن به اهداف تمرینی ورزش‌ها ست.

اجازه دهید وزنه‌ها به آرامی به یکدیگر بخورند.



۳ وزنه‌ها را با قوس خیلی کم برای قرار گرفتن در وضعیت شروع به عقب برگردانید. بازوها را به‌طور کامل باز کنید و اجازه دهید وزنه‌ها به آرامی به یکدیگر برخورد کنند.

۲ دمبل‌ها را به آرامی و به‌طور همزمان با هم تا نقطه‌ای که قسمت بالای بازوی شما تقریباً عمود شود، پایین بیاورید و وزنه‌ها را در راستای شانه‌ها نگه دارید.

۱ دمبل‌ها را با بازوهای صاف به بالای (عمود بر) مفصل شانه بلند کنید. دمبل‌ها در بالاترین نقطه حرکت باید با یکدیگر برخورد کنند.

پروانه روی نیمکت شیبدار (قفسه بالاسینه با دمبل)

این تمرین محبوب سینه با دمبل به توسعه عضلات شانه نیز کمک می کند و مکمل تمرینی بسیار خوبی برای پرس بالا سینه (به صفحه ۱۱۲ نگاه کنید) است که دامنه حرکتی وسیعی را برای درگیری عضلات بزرگ سینه به ارمغان می آورد.

تغییرات

همچنین حرکت پروانه را می توان روی نیمکت هم انجام داد. برای شروع حرکت دمبل ها را به طور یکسان مانند حرکت پروانه شیبدار در دو طرف قرار دهید و برای حرکت دادن دمبل ها به سمت یکدیگر با یک قوس کم، از حرکتی شبیه بغل کردن استفاده کنید.



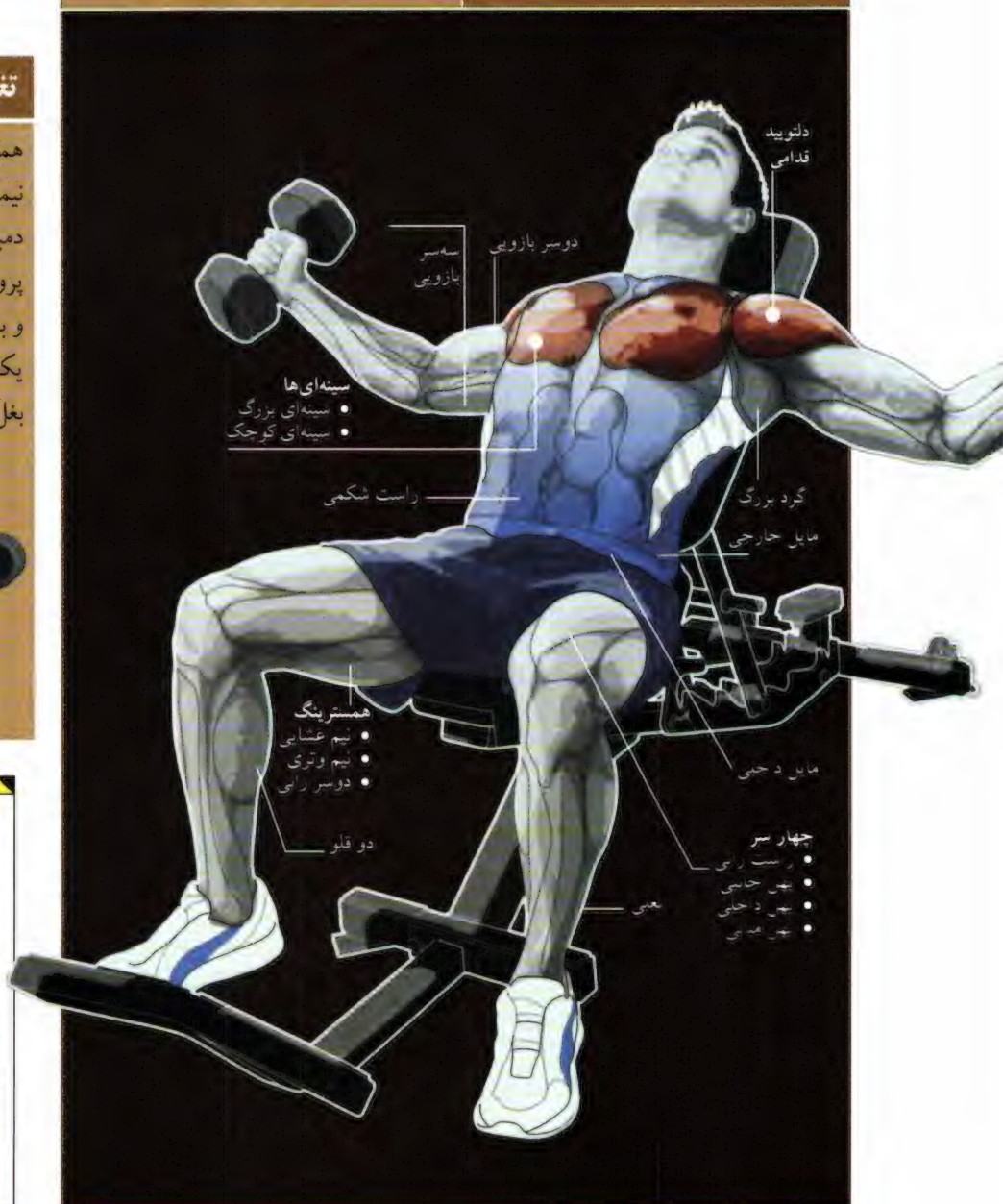
هشدار!

مراقب باشید که از وزنه های بیش از حد استفاده نکنید. این کار ممکن است منجر به اجرای ضعیف حرکت شود و خطر آسیب دیدگی را به همراه داشته باشد. همچنین استفاده از وزنه سنگین به این معنی است که احتمالاً عضلات سهر را بیشتر از عضلات سینه ای درگیر می کنید.

عضلات هدف

■ سینه ای

■ دلتوئید قدامی





۲ عمیق نفس را به داخل بدهید و دمبل‌ها را به آرامی و با کنترل و با یک قوس پهن پایین بیاورید. اجازه ندهید که دمبل‌ها به‌طور عمودی به پایین سقوط کنند یا که بازوهایتان چرخش پیدا کنند.



۳ به حالت شروع برگردید و وزنه‌ها را به آرامی و با کنترل همراه با یکدیگر پایین بیاورید.



۱ نیمکت را در زاویه ۴۵ درجه تنظیم کنید. دمبل‌ها را با کف دستتان رو به داخل را بگیرید و آنها را به اندازه طول دست‌ها روی شانه‌ها بالا ببرید به طوری که آنها کمی به یکدیگر برخورد کنند. اطمینان حاصل کنید که ران‌ها و پشتتان روی تکیه‌گاه نیمکت به‌خوبی حمایت شوند.



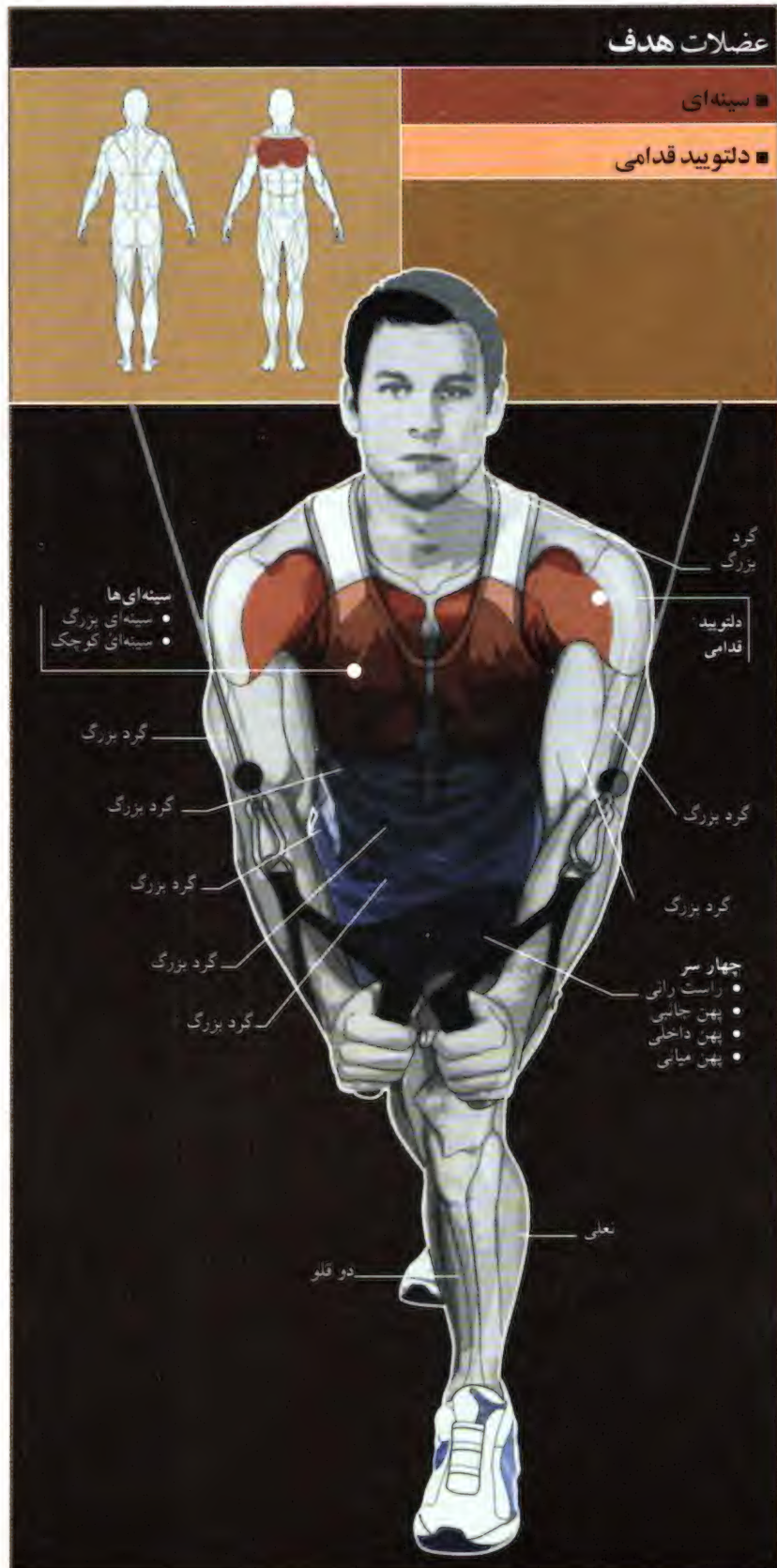
۳ زمانی که دمبل‌ها با گوش‌های شما در یک سطح قرار گرفتند، حرکت را تمام کنید و مرحله برگشت را شروع کنید. در هنگام این کار نفس را بیرون دهید.

«کراس اور» با سیم‌کش

در این تمرین سینه، شانه و بدن توسط نیمکت حمایت نمی‌شود، بنابراین، عضلات تثبیت کننده مرکزی و پاهایتان مجبورند برای حفظ وضعیت بدنی شما کار کنند. همچنین استفاده از دستگاه کابل روی عضلات شما در دامنه حرکتی بیشتری تأثیر می‌گذارد.

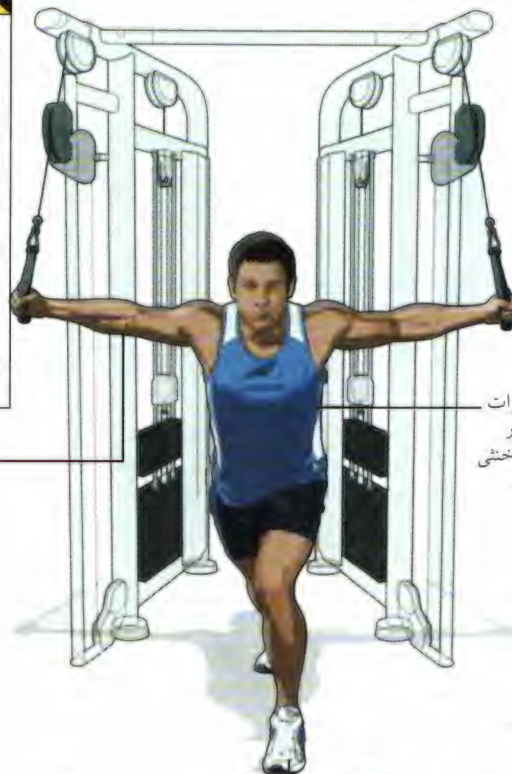
تغییرات

می‌توانید تمرین کراس اور با سیم‌کش را با ارتفاع متغیری با تنظیم کردن آن در قسمت پایین یا تا ارتفاع کم انجام دهید. این تفاوت در وضعیت شروع، به شما اجازه می‌دهد روی عضلات سینه‌تان از زاویه‌های کمی متفاوت کار کنید.



هشدار!

وزنه‌ای را انتخاب کنید که خیلی سنگین نباشد تا بدنتان را از وضعیت ثابت شده، به عقب بکشید. از نیروی حرکتی بدنتان برای کامل کردن حرکت استفاده نکنید، به خاطر اینکه مطمئناً تعادل‌تان را از دست خواهید داد و در معرض آسیب دیدگی قرار خواهید گرفت.



۱ قرقره را در بلندترین وضعیت تنظیم و وزنه مورد نظر را از روی قفسه انتخاب کنید. کمی به جلو خم شوید و پاهایتان را محکم کنید. دستگیره‌های قرقره را تا وسط بدنتان پایین بیاورید. نفس را داخل بدهید و اجازه دهید بازوهایتان با یک قوس زیاد به عقب برود. در نتیجه، آنها درست پشت خط تنه شما هستند. این حالت وضعیت شروع است.

ستون فقرات خود را در وضعیت خنثی نگاه دارید.

آرنج‌هایتان را کمی باز کنید.

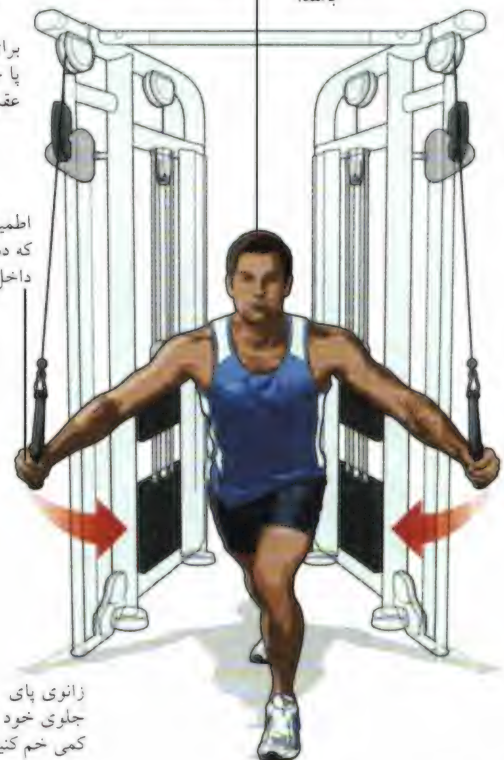
سر خود را بی حرکت نگاه دارید و نگاهتان به جلو باشد.

برای تعادل بهتر یک پا جلو و یک پا را عقب بگذارید.

اطمینان حاصل کنید که دستانتان رو به داخل باشند.

مقدار نیروی حرکتی بدنتان را کنترل کنید.

سیم‌ها را به سمت یکدیگر بیاورید. می‌توانید آنها را از روی نقطه مرکزی بدنتان (مرکز ثقل بدنتان) عبور دهید.



زانوی پای جلوی خود را کمی خم کنید.

۲ بازوهایتان را با یک قوس زیاد شبیه حرکت بغل کردن تا وسط بدنتان پایین بیاورید. سر خود را بالا نگاه دارید و بازوهایتان را کمی خم نگاه دارید، آن‌هم در زمانی که دستگیره‌ها را در یک زاویه کم به جلو و پایش می‌کشید. در طول این کار نفس را بیرون بدهید.

۳ پیش از شروع مرحله برگشت، برعکس قوسی که در مرحله ۲ انجام داده بودید، دستانتان را تا جلوی بدنتان پایین بیاورید. اطمینان حاصل کنید که بازوهای شما با سرعت یکسانی حرکت کنند و آرنج‌های شما در تمام مدت حرکت در همان وضعیت کمی خم شده، باقی بمانند.

پرس سینه با دستگاه

عضلات هدف

- سینه‌ای‌ها
- دلتوئید قدامی

این یک حرکت برای مبتدیان یا برخی افراد که کار کردن با وزنه‌های آزاد را دوست ندارند، تمرین سینه خوبی است. مراقب باشید دستگاه متناسب با ارتفاع قد و طول اندام شما تنظیم شده باشد.

سینه‌ای
• سینه‌ای بزرگ
• سینه‌ای کوچک

دوسر بازویی
سه‌سر بازویی
دلتوئید قدامی

گرد بزرگ
دندانه‌ای قدامی
راست شکمی

پروانه با دستگاه

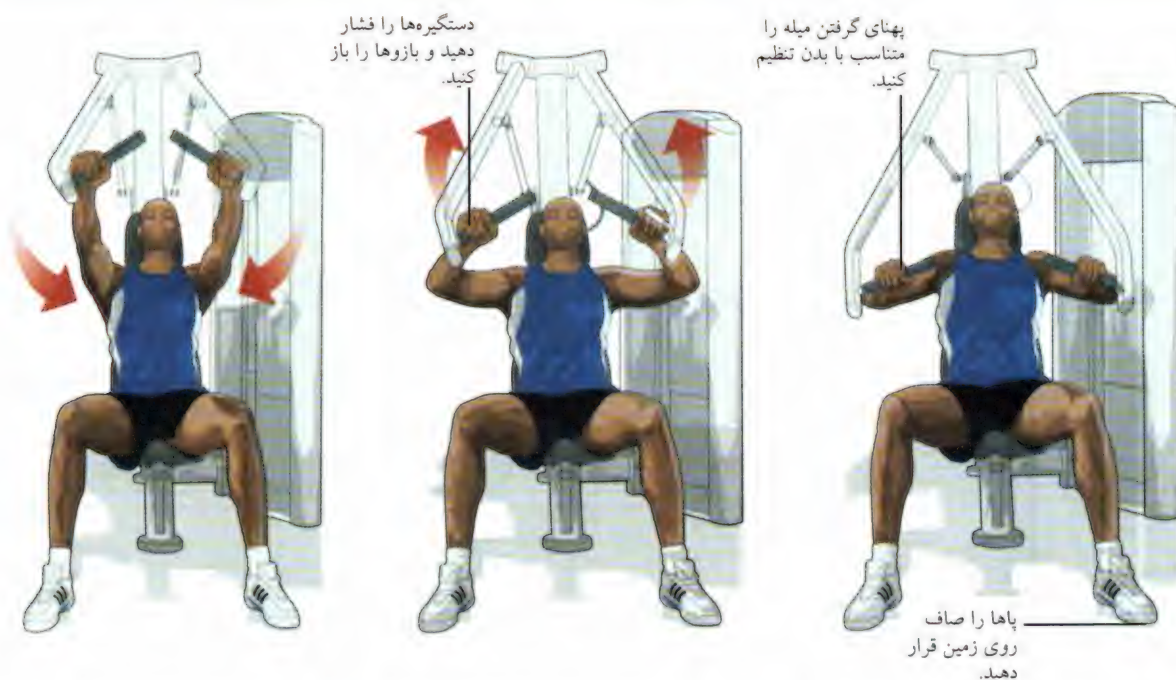
عضلات هدف

- سینه‌ای‌ها
- دلتوئید قدامی

این تمرین به همراه حرکت پرس سینه با دستگاه می‌تواند تمرین مفیدی باشد. وقتی بدن را به خوبی با تکیه گاه نگهداشته‌اید، این تمرین اجازه می‌دهد عضلات سینه‌ای را در دامنه حرکتی بیشتری به کار بگیرید.

سینه‌ای
• سینه‌ای بزرگ
• سینه‌ای کوچک

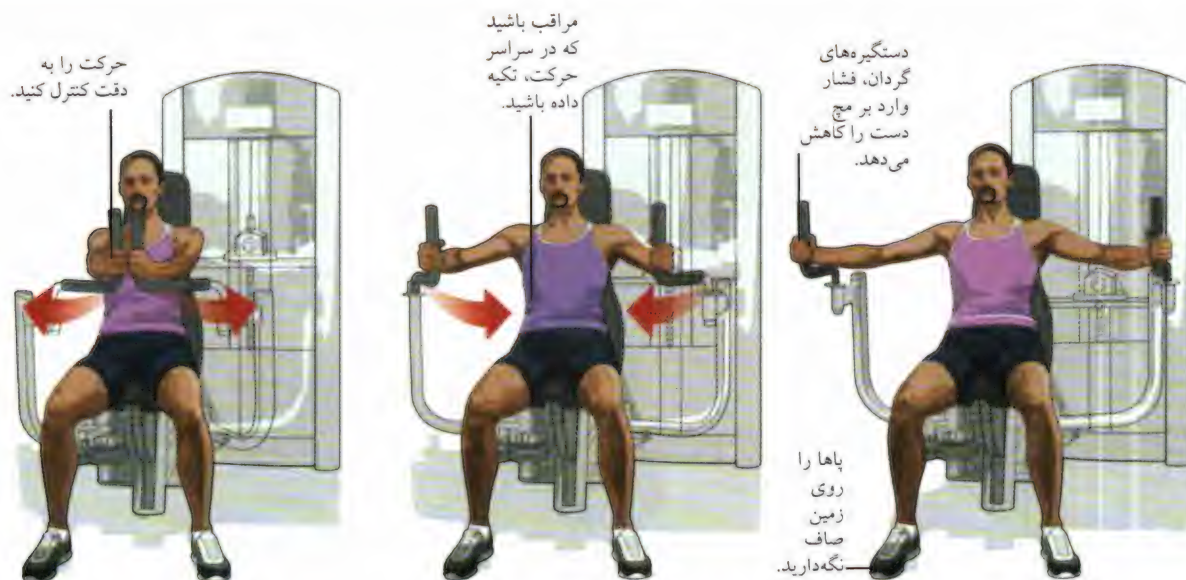
دلتوئید قدامی
دوسر بازویی
سه‌سر بازویی
مورب خارجی
دندانه‌ای قدامی
راست شکمی



۳ نفس را داخل بدهید، بازوها را به طور کامل باز کنید و سپس دستگیره‌ها را به وضع شروع برگردانید. پیش از شروع اجرای بعدی اجازه ندهید وزنه‌ها روی ردیف وزنه ساکن شوند.

۲ نفس عمیقی بکشید و وقتی می‌خواهید دستگیره‌ها را به آرامی و با کنترل فشار دهید، نفس را بیرون بدهید. بدن را روی بالشتک‌ها محکم نگه‌دارید.

۱ مقاومت مورد نظر را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید. دستگیره‌ها را طوری بگیرید که دست‌ها در میانه قفسه سینه در یک سطح قرار گیرد.

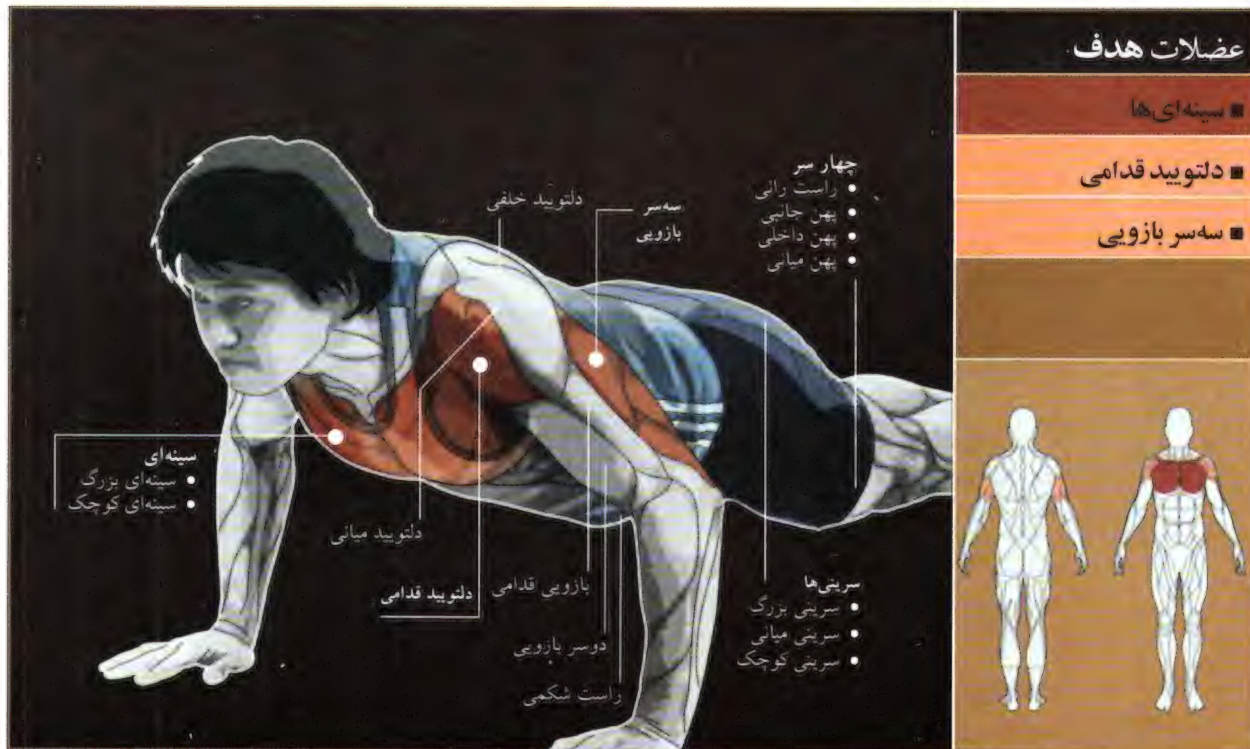


۳ وقتی حرکت کامل شد و انگشتان دست یکدیگر را لمس کردند، عضلات سینه را منقبض و مرحله بازگشت را شروع کنید و به وضعیت شروع بازگردید.

۲ نفس را بیرون بدهید و دستگیره‌ها را با هم و با عرض زیاد و با آرنج‌های کمی خمیده (شبیه در بغل گرفتن) به دست بگیرید.

۱ مقاومت مورد نظر را انتخاب کنید. اجازه دهید بازوها با عرض زیادی از هم باز شود. به این ترتیب، دستگیره‌ها درست زیر خط میانی تنه قرار می‌گیرد.

شنای سوئدی



این یکی از ساده و موثرترین تمرین‌ها برای عضلات سینه‌ای، شانه‌ها و بازوهاست یک فایده دیگر، این حرکت این است که به وسیله خاصی نیاز ندارد و فقط با وزن بدن انجام می‌شود.



۱ بازوها را صاف در زیر بدن قرار دهید و آنها را کمی بیش از عرض شانه باز کنید. دقت کنید تکیه‌گاه بدن روی انگشتان پا باشد. نفس بکشید و بدن را به آرامی و با کنترل تا جایی پایین بیاورید که تنه کمی زمین را لمس کند.

ستون فقرات را در وضعیت خنثی نگاه دارید. پاها را صاف نگاه دارید.

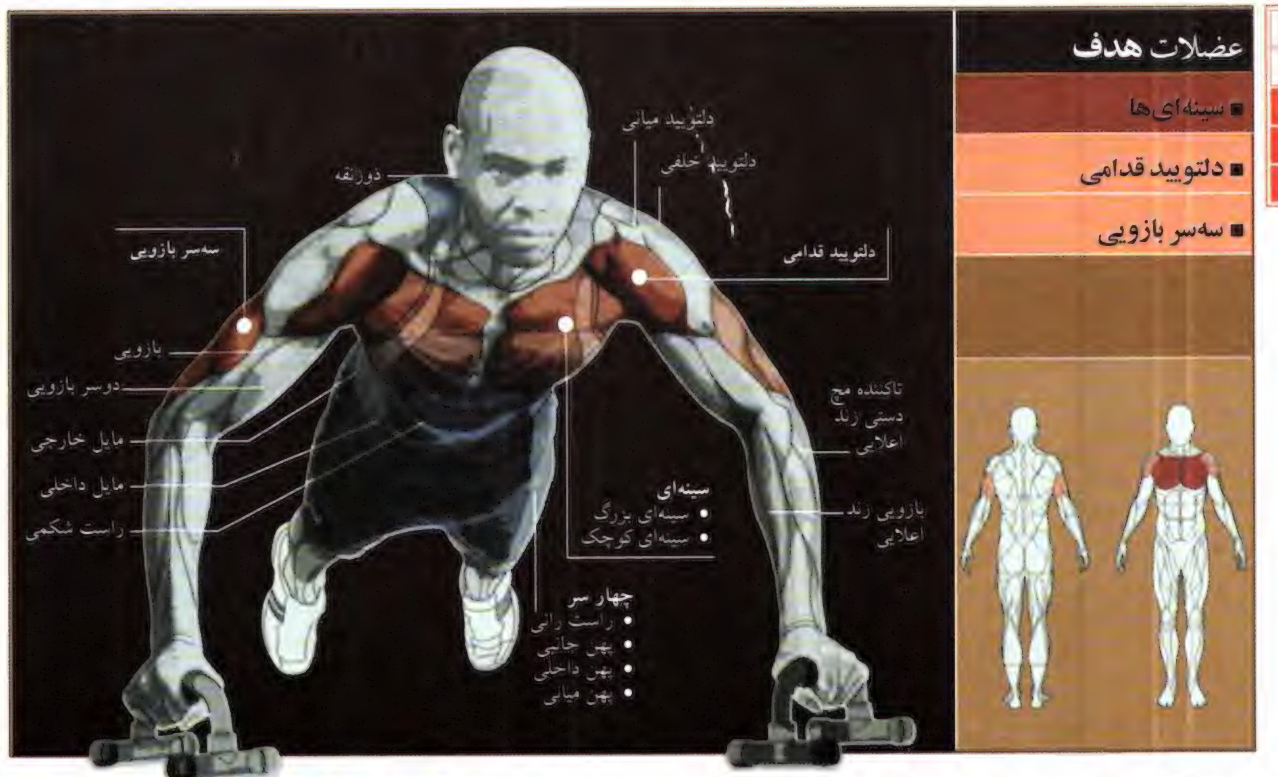


تغییرات

برای اینکه عضلات تثبیت کننده بیشتر از شنای سوئدی معمولی درگیر شود؛ سعی کنید از توپ‌های ثباتی استفاده کنید. دست‌ها را روی توپ قرار دهید و بدن را تا نقطه‌ای که بازوها تا زاویه ۹۰ درجه خم شود، پایین بیاورید، سپس به سمت بالا فشار دهید و باز گردید.



شنای زورخانه‌ای



هشدار!
هنگامی که بدن را بالا می‌کشید، اجازه ندهید که تنه قوس بردارد. این کار میزان حرکت به سمت پایین را کم کرده، و اثربخشی این حرکت بر عضلات سینه، شانه‌ها و بازوها را کاهش می‌دهد. همچنین ناتوانی در صاف کردن بازوها بعد از هر تکرار نیز تاثیر تمرین را کمتر خواهد کرد.

تغییرات
با قرار دادن پاها روی نیمکت، دشواری تمرین را بیشتر کنید. بالا بودن پاها عضلات شانه را بیشتر درگیر می‌کند. همچنین می‌توانید حرکت را با فاصله عرضی بیشتر قلاب‌ها یا نزدیک هم گذاشتن آنها امتحان کنید. تمرین با فاصله بسته‌تر بیشتر روی عضلات سه‌سر کار می‌کند.

۱ قلاب‌ها را کمی بازتر از عرض شانه روی زمین بگذارید. بدن را در وضعیت تخته‌ای (صاف و کشیده در یک امتداد) قرار دهید و روی پنجه‌ی پا و دستان صاف شده، تکیه کنید. نفس را فرو بدهید و تا جایی که امتداد بدن پایین‌تر از آرنج‌های خم شده، قرار بگیرد، به آرامی بدن را پایین ببرید.



۲ در انتهای حرکت برای چند لحظه مکث کنید. تا جایی که به وضعیت شروع برگردید، بدن را به عقب هل دهید.

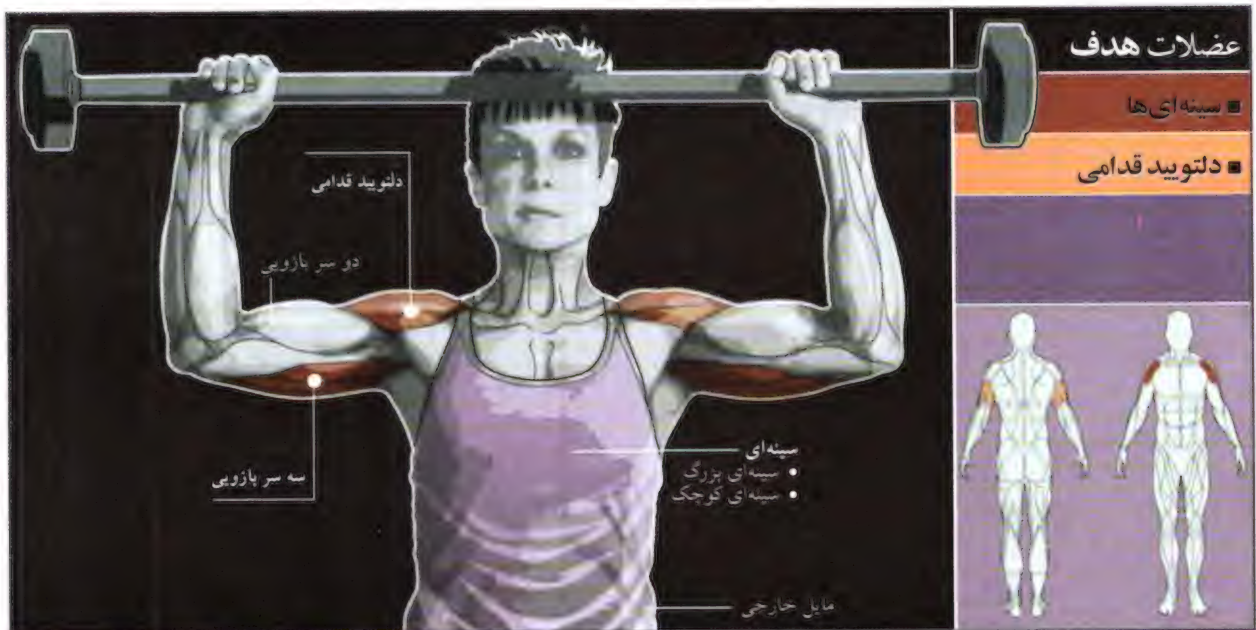






شانه

پرس نظامی با هالتر (پرس سرشانه ایستاده با هالتر)



هشدار!

مراقب باشید که پشت در وضعیت خنثی باشد. خم کردن پشت نه تنها عضلات سینه‌ای را درگیر می‌کند، بلکه به شانه‌ها کمک می‌کند و در نتیجه، اثربخشی تمرین نیز کمتر می‌شود. اما همچنین این کار فشار زیادی بر بخش تحتانی ستون فقرات وارد می‌کند. در تمام مدت تمرین میج‌ها را محکم و صاف زیر میله نگه دارید؛ زیرا چرخاندن آنها به سمت عقب می‌تواند منجر به خطر آسیب دیدگی میج شود. در نهایت مراقب باشید که وقتی می‌خواهید میله را بلند کنید، برای جلوگیری از برخورد میله با چانه، سر را کمی به عقب ببرید.

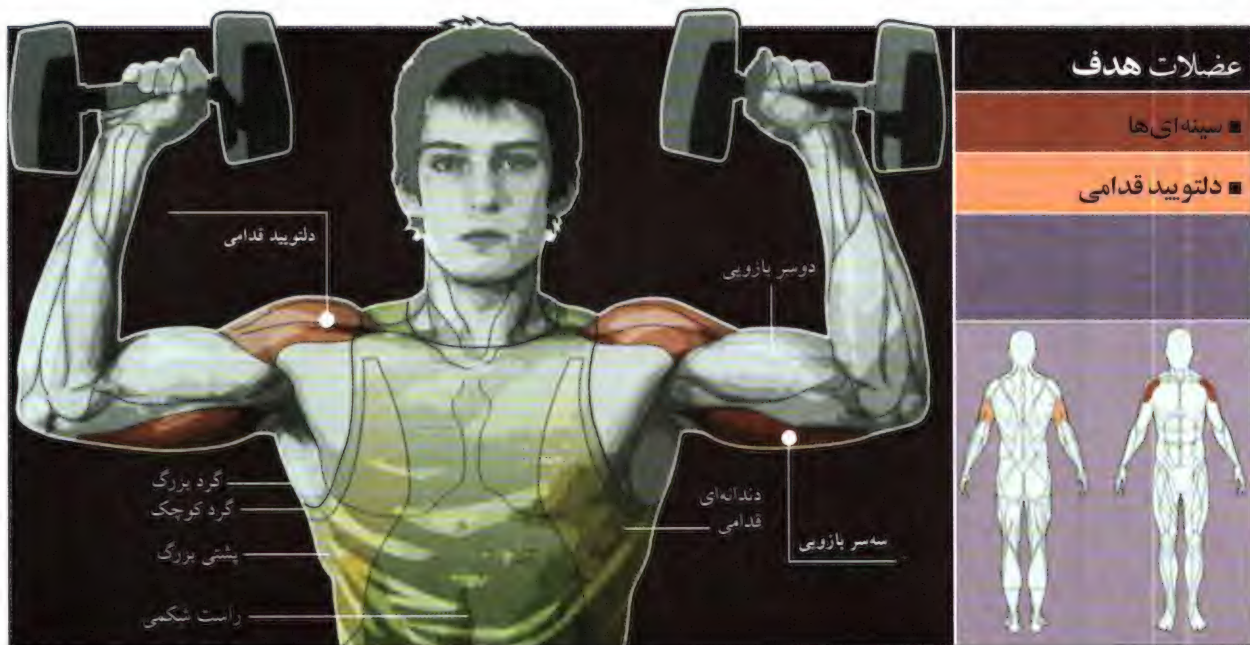
پرس نظامی یا پرس با هالتر از بالای سر، حرکتی ساده اما بسیار موثر است و یکی از اساسی ترین تمرینات کمر بند شانه است که تمام عضلات کمر بند شانه را قوی می‌سازد.



تغییرات

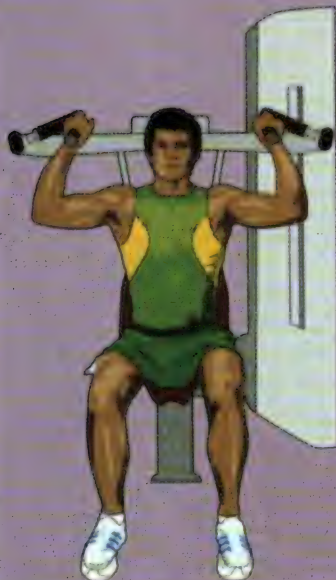


پرس سر شانه با دمبل



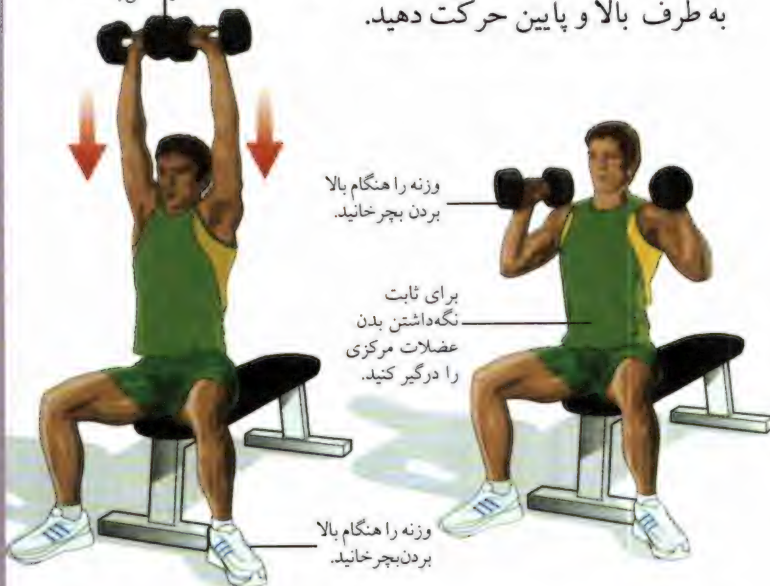
تغییرات

اگر اطمینان کافی برای استفاده از وزنه‌های آزاد ندارید، سعی کنید از دستگاه پرس بالای سر استفاده کنید. در این تمرین به دلیل اینکه پشت به وسیله دستگاه حمایت می‌شود و در نتیجه، عضلات تثبیت کننده درگیر نمی‌شوند، نسبت به پرس نشسته یا ایستاده اثربخشی کمتری دارد؛ به ویژه اگر برای ورزش خاصی تمرین کنید. مانند هنگام استفاده از تمام دستگاه‌ها، باید دستگاه را متناسب با قد و طول اندام خود تنظیم کنید.



می‌توانید این نوع از تمرین را به صورت نشسته، ایستاده یا به صورت پرس متناوب (یک دست در میان) انجام دهید. امتیاز اصلی این حرکت نسبت به پرس شانه نظامی این است که نیازی نیست تا میله را در اطراف صورتتان به طرف بالا و پایین حرکت دهید.

دمبل‌ها با همدیگر کمی در تماس باشند.



۲ بدون اینکه آرنج‌ها را قفل کنید، وزنه‌ها را خیلی کوتاه در امتداد طول دست‌تان نگه دارید، سپس به آرامی دمبل‌ها را برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، پایین بیاورید.

۱ روی انتهای نیمکت بنشینید و دمبل‌ها را روی شانه‌ها نگه دارید. وزنه‌ها را تا اندازه‌ای که دست‌ها باز شوند، با شانه به بالا فشار دهید. سپس نفس را بیرون بدهید.



- ۱** پاها را به اندازه پهنای لگن باز کنید و میله را با دستان نزدیک به هم و به صورت "دست از رو" بگیرید (طوری که کف دست‌ها رو به بدن باشد). میله را طوری بلند کنید که بران‌ها تکیه کند.
- ۲** با یک حرکت آرام میله را به بالا و سمت چانه بکشید. میله را نزدیک به بدن بلند کنید و آرنج‌ها را بالا و روی میله نگاه دارید. در این حالت پشت صاف و محکم باشد.
- ۳** تا وقتی میله به چانه برسد، به بالا کشیدن آن ادامه دهید. دست‌ها را هم سطح آرنج‌ها قرار دهید. در بالاترین نقطه حرکت، مکث کوتاهی کنید.

هشدار!

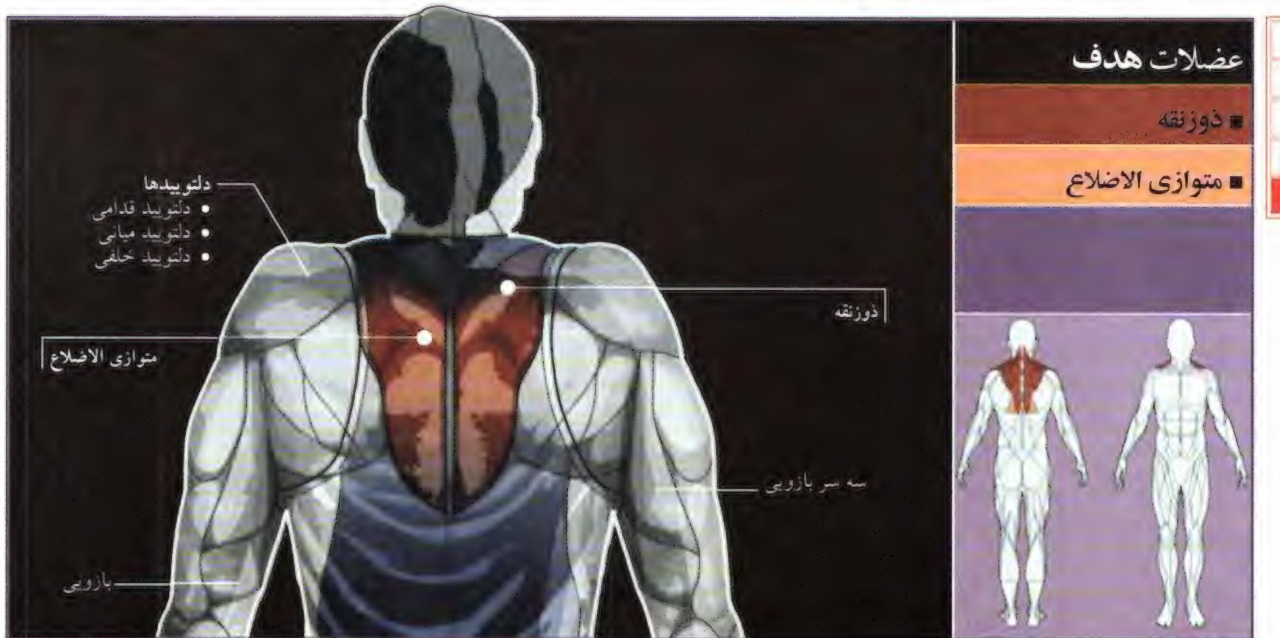
کول با هالتر ایستاده مستلزم اجرای درست است. اگر در شانه یا پشت خود آسیب دیدگی دارید، باید از انجام این کار خودداری کنید و اگر سابقه درد در شانه‌ها دارید، این کار را انجام ندهید.

در حد خودتان کار کنید، هرگز پشت را قوس ندهید یا هرگز وزنه‌ها را به سرعت بلند نکنید. اگر می‌خواهید به هیچ وجه دچار آسیب دیدگی عصبی نشوید، از بالا آوردن میله تا قسمت میانی قفسه سینه خودداری کنید، زیرا این کار از چرخش بیش از اندازه شانه به داخل در بالاترین نقطه حرکت جلوگیری می‌کند. اگر هر دردی را تجربه کردید، فوراً تمرین را متوقف کنید.

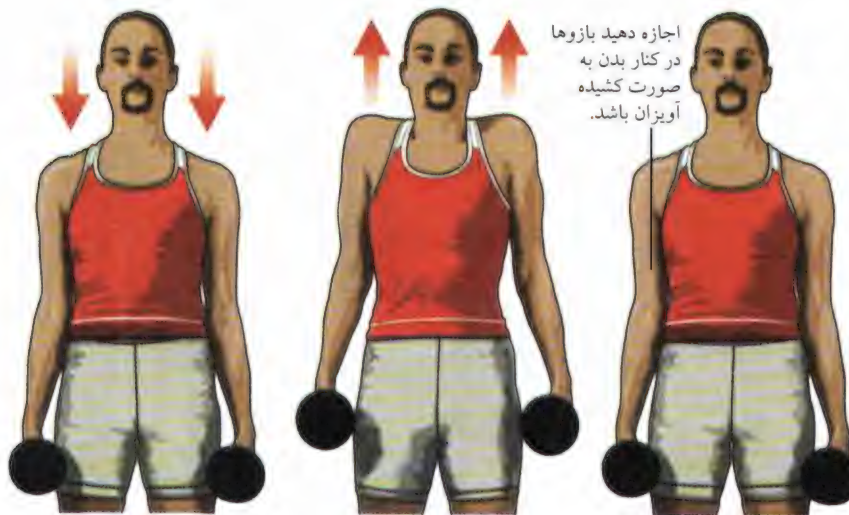


- ۴** میله را با کنترل شدید برای قرار دادن در وضعیت شروع پایین بیاورید. حرکت را خیلی آرام انجام دهید، آرنج‌ها را بالای میله و پشت را محکم نگاه دارید.
- ۵** با دست‌های کاملاً باز شده به وضعیت شروع برگردید. هنگام این کار نفس را بیرون دهید. میله را در انتهای ست به زمین برگردانید.

شراگ با دمبل



این تمرین بسیار تخصصی، از محدود حرکاتی است که روی عضلات دوازده که در پشت گردن کشیده شده‌اند، کار می‌کند. قوی بودن عضله دوازده می‌تواند از گردن و ستون فقرات محافظت کند و در تمامی ورزش‌های برخوردی مفید است.



تغییرات

شما می‌توانید شراگ را با گرفتن هالتر به صورت "دست از رو" در جلوی ران‌ها اجرا کنید (هالتر را طوری بگیرید که کف دست رو به بدن باشد). وقتی حرکت با دمبل انجام شود، مسیر حرکت عمودی است. از بلند کردن ناگهانی وزنه‌ها یا قوس دادن به پشت خودداری کنید. این حرکت تاثیر کمتری بر روی عضله دوازده خواهد داشت.

۳ پیش از اینکه وزنه‌ها را در امتداد مسیری که بلند کرده بودید با کنترل به پایین بیاورید، دمبل‌ها را در بالاترین نقطه برای ۱ تا ۲ ثانیه نگاه دارید.

۲ دمبل‌ها را به صورت دست از رو بگیرید و انگشتان شست دور میله پیچیده شده باشد. وزنه‌ها را به سمت بالا بکشید. شانه‌ها را در راستای یک خط عمودی به سمت گوش‌ها بالا ببرید.

۱ در حالی که دمبل‌ها در کنار بدن آویزان است، صاف بایستید. پاها را به اندازه پهنای لگن باز کنید و زانوهای اندکی خم کنید. عضلات شکم را سفت کنید و سینه رو به بالا باشد.

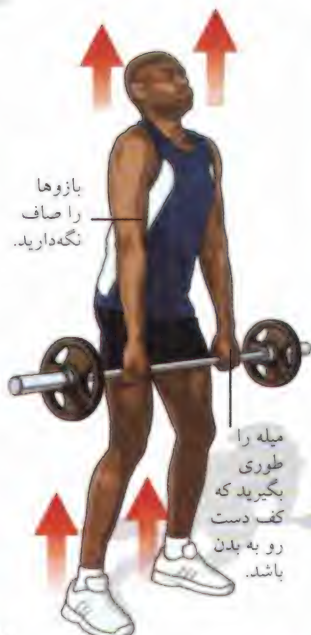
شرآگ با هالتر از سر زانو



شانه‌ها
را جلوتر
از میله
حرکت
دهید.
ران‌ها و
لگن را
به عقب
ببرید.

این حرکت پیشرفته‌تر از شرآگ پایه‌است و روی عضلات دوزنقه کار می‌کند اما اگر تمرین را برای کشش‌های انفجاری می‌خواهید، اضافه شدن یک حرکت باز شدن به سمت بالا در کل بدن؛ این تمرین را به یک تمرین بسیار خوب تبدیل می‌کند.

۱ بایستید و میله را نگاه‌دارید، بازوها بیرون ران‌ها باشد، شانه‌ها را بالا انداخته، و کمر و زانو‌ها را خم کنید و میله را درست تا بالای زانو‌ها پایین بیاورید.



بازوها
را صاف
نگه‌دارید.

میله را
طوری
بگیرید که
کف دست
رو به بدن
باشد.



پشت را
قوس ندهید.

۲ بدن را با محکم بالا انداختن شانه‌ها به صورت عمودی به سرعت بالا ببرید و روی پنجه‌ی پا بلند شوید. لگن را بالا بیاورید اما بازوها را کشیده و آویزان نگاه‌دارید.

هشدار!

حرکت بدن به سمت وضعیت شرآگ باید عمودی باشد. بنابراین از وسوسه شدن برای چرخاندن شانه‌ها یا چرخاندن سر به عقب و خارج از مسیر رو به بالا خودداری کنید. در تمام حرکت برای جلوگیری از قرار گرفتن فشار روی پشت، میله را نزدیک بدن نگاه‌دارید.

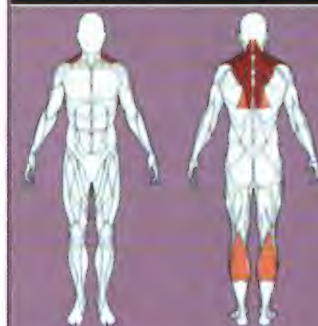
۳ وقتی که بدن به طور کامل باز شد، زانو‌ها را خم کنید، ران‌ها و لگن را به عقب ببرید و برای رسیدن به وضعیت شروع، میله را با کنترل کامل به سمت پایین ران‌ها بیاورید.

عضلات هدف

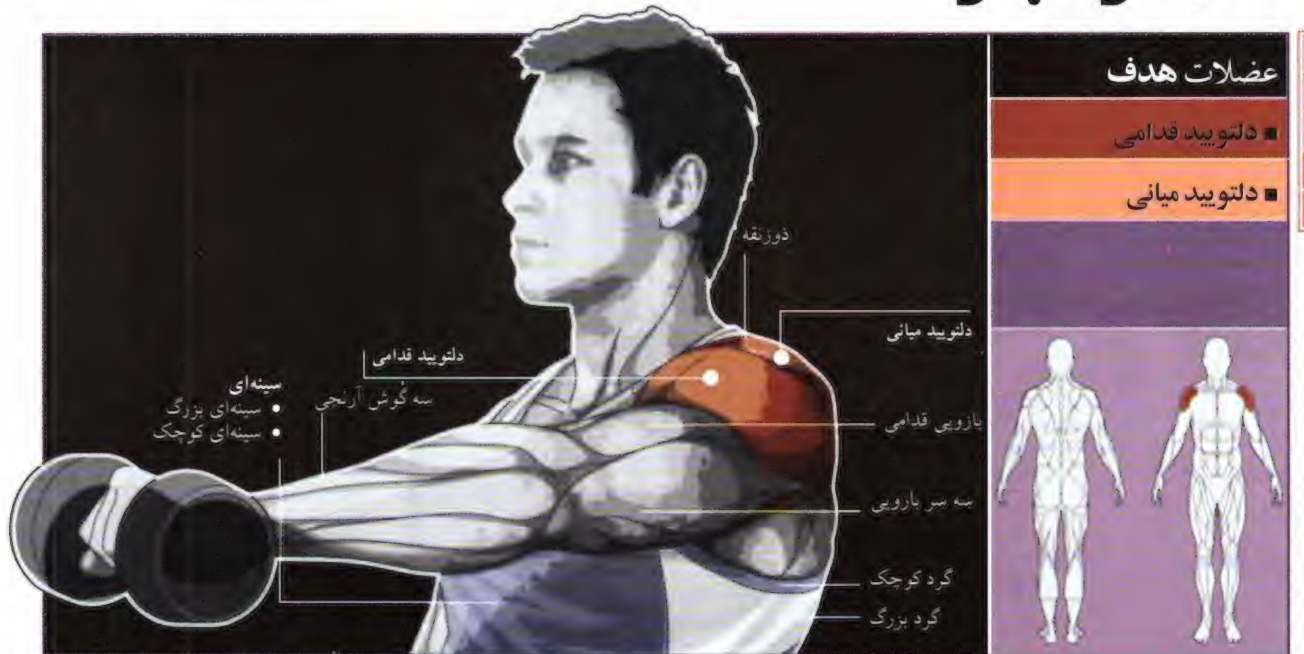
■ دوزنقه

■ متوازی الاضلاع

■ دوقلو



نشر از جلو



این تمرین، عضلات کوچک‌تر شانه (که به انجام تمرینات در شکل مطلوب کمک می‌کند) را تقویت و برجسته می‌سازد. می‌توانید هر دو دست را با هم بالا بیاورید و یا به صورت متناوب چپ و راست را بالا بیاورید.

هشدار!

هشدار سعی نکنید که به عقب متمایل شوید و دمبل را تاب بدهید، این کار نه تنها اثر بخشی حرکت را کم می‌کند بلکه همچنین، می‌تواند منجر به آسیب دیدگی کمر شود. به جای این کار برای بهبود شکل حرکت، وزنه را سبک‌تر کنید یا سعی کنید حرکت را با تکیه به دیوار انجام دهید.

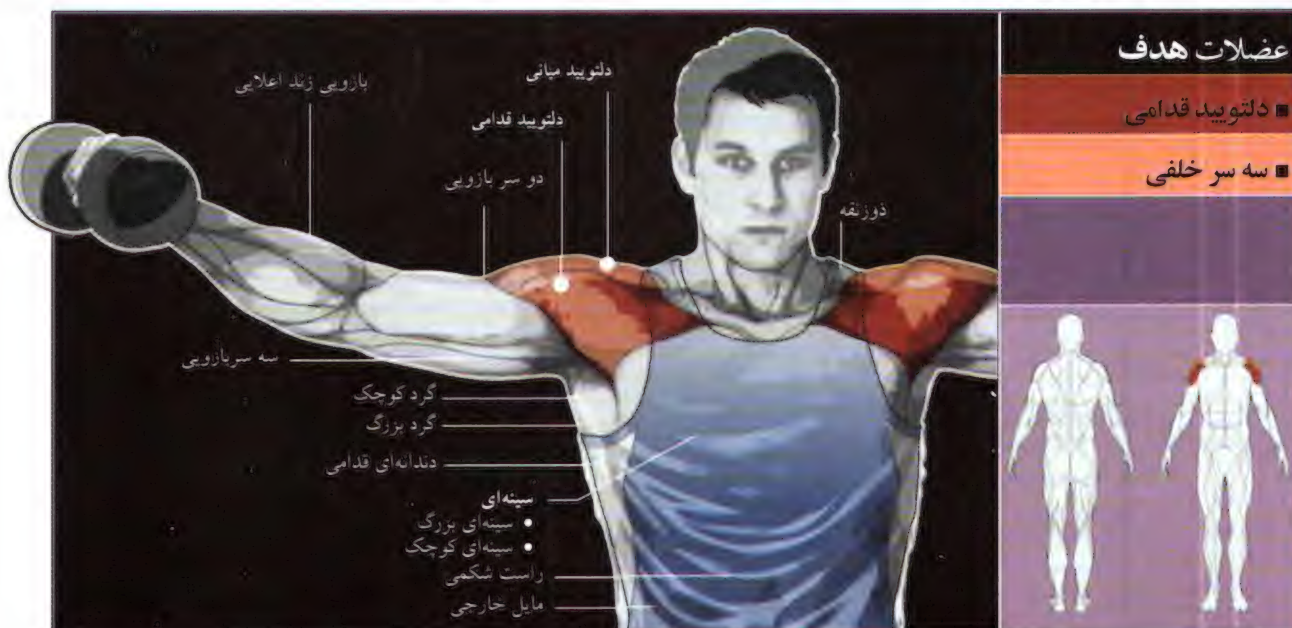


۳ آهسته و با کنترل دمبل را به وضعیت شروع پایین ببرید. با دست دیگر حرکت را تکرار کنید.

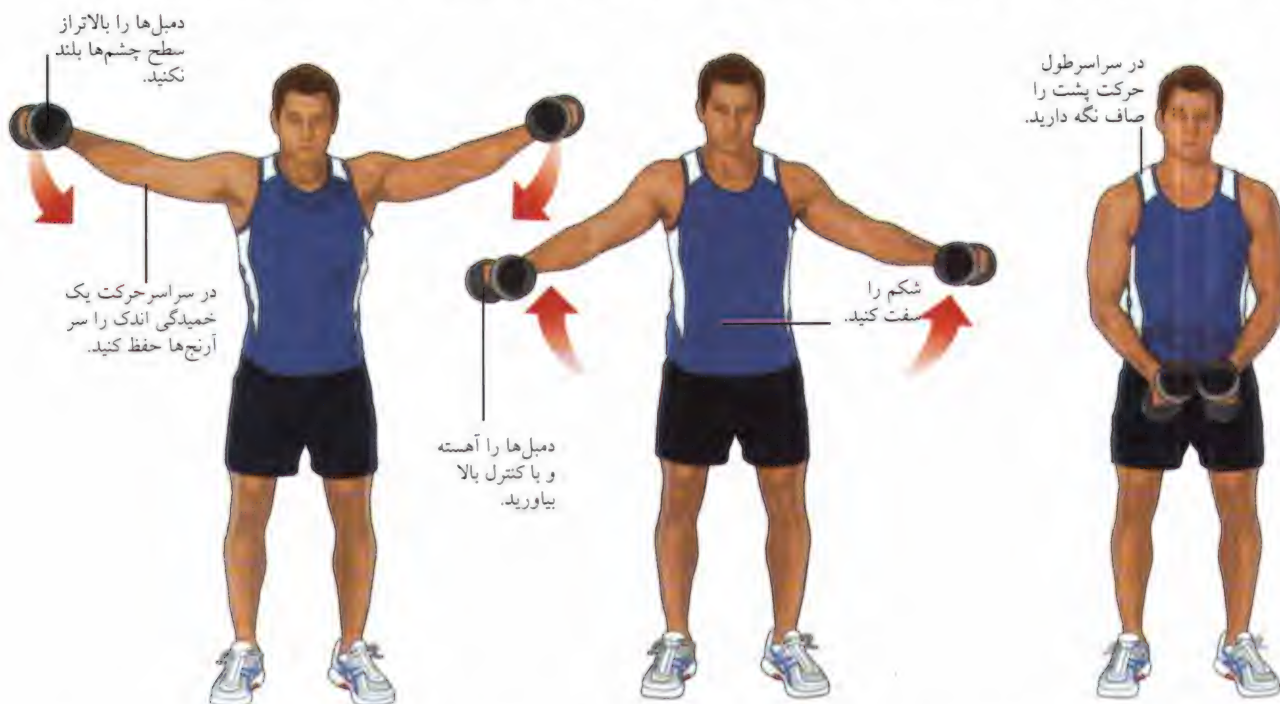
۲ آرنج را اندکی خم و پشت را صاف نگاه دارید، در حالی که نفس را به داخل می‌دهید، یکی از دمبل‌ها را آهسته از جلو تا سطح چشم‌ها بالا بیاورید.

۱ در حالی که پاها به همان اندازه پهنای لگن باز است سر پا بایستید. وزنه‌ها را به صورت "دست از رو" بگیرید.

نشر از پهلو



نشر از پهلو تمرین بسیار خوبی برای توسعه پهنای قسمت فوقانی پشت (عرض شانه) است و همچنین در بیشتر ورزش های راکتی و میدانی که در آنها توان (ترکیب قدرت و سرعت) می تواند یک مزیت در رقابت باشد، تمرین ارزشمندی است.



۳ یک ثانیه مکث کنید، سپس در حالی که نفس را بیرون می دهید، آهسته و با کنترل دمبل ها را به وضعیت شروع پایین بیاورید.

۲ عضلات مرکزی را درگیر کنید. با آرنج های اندکی خمیده هر دو دمبل را به طرفین تا سطح چشم ها بالا بیاورید.

۱ بایستید، پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و زانو ها را اندکی خم کنید. در هر دست یک دمبل را طوری بگیرید که پشت دست ها رو به طرفین (بیرون) باشد.

نشر از پهلوی خم

این حرکت، تمرین قدرتی و طبیعی است که عضلات شانه و قسمت میانی پشت (به طور عمده عضله متوازی الاضلاع) را توسعه می دهد. می توانید این تمرین را ایستاده، نشسته یا خوابیده انجام دهید اما در تمام موارد مراقب باشید که برای جلوگیری از درگیر شدن عضلات بزرگ پشت، وضعیت درست بدن را حفظ کنید.

تغییرات

انجام دادن این تمرین در وضعیت خوابیده روی نیمکت بیشتر بر عضلات دلتوئید میانی و متوازی الاضلاع فشار می آورد. انجام دادن این تمرین با پاها ثابت؛ بهترین شکل اجرا است و آن را به تمرین منحصر به فرد بسیار پیشرفته ای بدل می سازد. همچنین می توانید این تمرین را به صورت نشسته بر لبه ی نیمکت انجام دهید. در این حال، برای کار کردن روی عضلات دلتوئید خلفی، تله را خمیده به جلو نگه دارید و یا برای فشار بر عضلات دلتوئید میانی بیشتر صاف شوید.



هشدار!

گرد کردن پشت در طول تمرین ممکن است موجب آسیب دیدگی ستون فقرات یا پشت شود. وزنه ها را به آرامی و با تعادل خوبی در هر دو سوی بدن حرکت دهید و سعی کنید زانوها، سروستون فقرات را حرکت ندهید. آرنج ها باید کمی خم باشد و در تمام مدت در یک زاویه ثابت نگه داشته شود. اجازه ندهید که شانه ها بلند شوند.

عضلات هدف

- دلتوئید خلفی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید قدامی
- متوازی الاضلاع





۲ دمبل‌ها را با یک حرکت آرام به‌طور متقارن بلند و از بدن دور کنید. وزنه‌ها را با شانه‌ها در یک خط نگاه دارید و مراقب باشید که پشت استوار بماند. هنگام اعمال نیرو نفس را بیرون دهید.

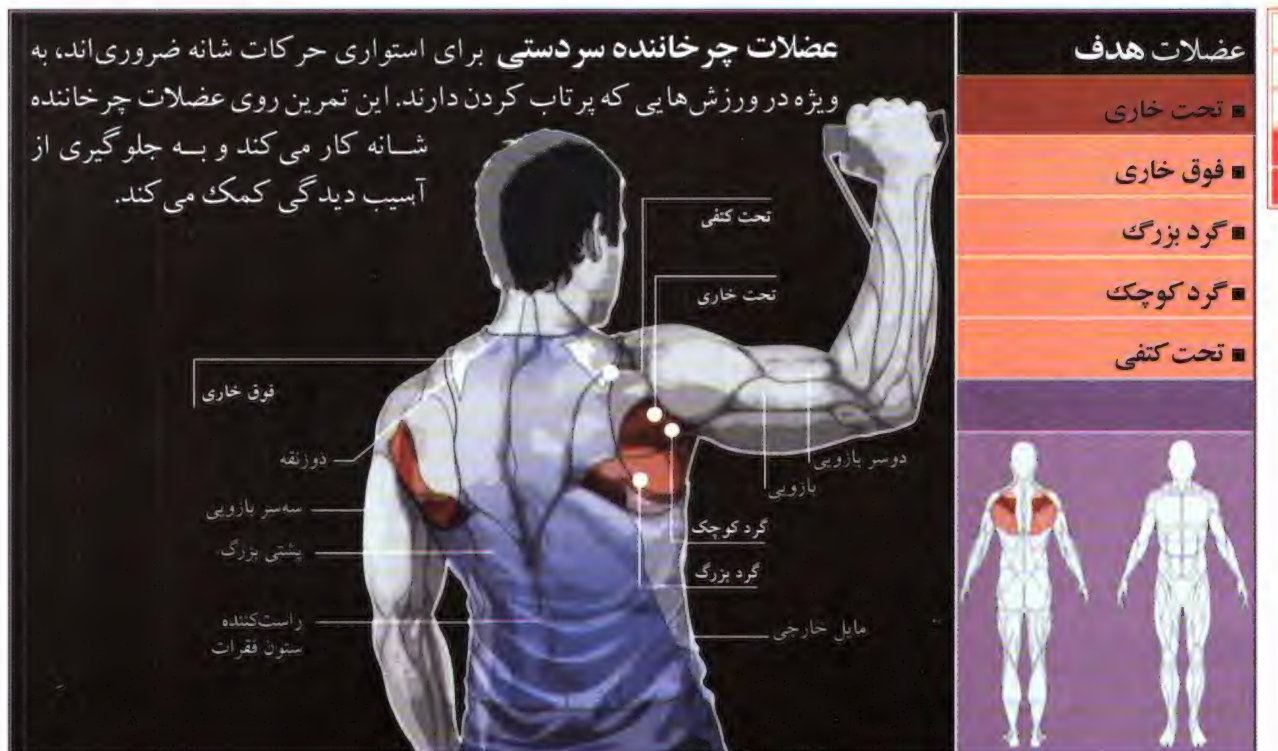
۱ زانوها را کمی خم کنید، پشت را صاف نگاه دارید و تنه را به جلو بیندازید. سر به سمت جلو باشد و نگاهتان به رو به رو و کمی پایین باشد. کمی آرنج‌ها را خم کنید و صفحه‌های دمبل‌ها را به بالای ران‌ها تکیه دهید.



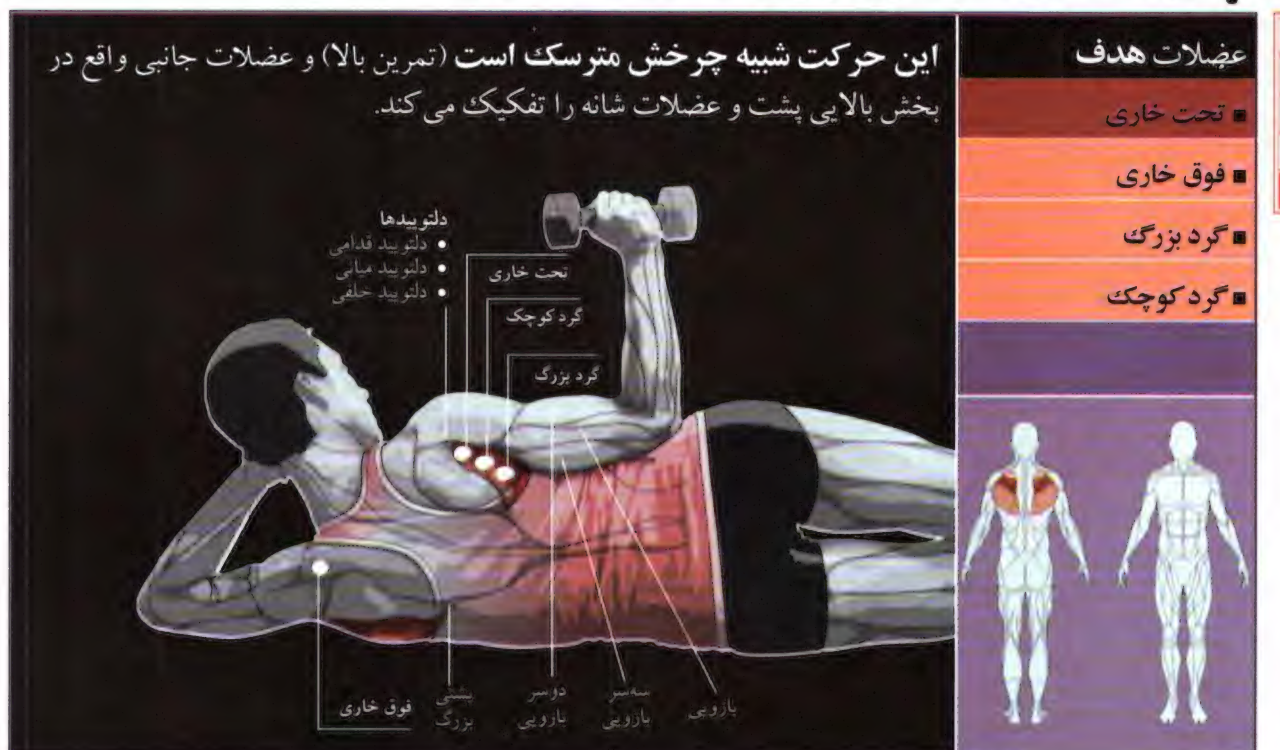
۴ با کنترل شدید حرکت را معکوس کنید و دمبل‌ها را به وضعیت شروع برگردانید. در راه برگشت در مقابل پایین رفتن وزنه‌ها مقاومت کنید و به آنها اجازه ندهید تحت تاثیر جاذبه سقوط کنند.

۳ در حالی که تیغه‌های کتف را پایین می‌کشید دمبل‌ها را تا سطح شانه‌ها بالا بیاورید، در بالاترین نقطه حرکت مکث کوتاهی کنید و آزادانه نفس بکشید.

چرخش مترسکی



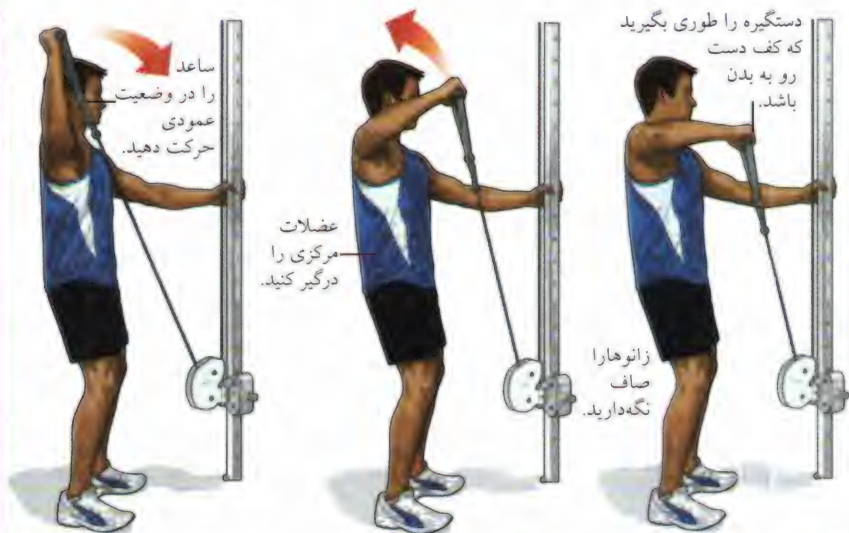
چرخش خارجی بازو با دمبل خوابیده



تغییرات

می‌توانید دامنه حرکتی این تمرین را با استفاده از دمبل روی نیمکت افزایش دهید. بدن را روی نیمکت شیبدار با زاویه ۴۵ درجه تکیه دهید و ساعد را بچرخانید. جزییات تمرین، به همان شکل حرکت اصلی است. سعی کنید چرخش مترسک را در برنامه تمرین قرار دهید. به دلیل اینکه عضلات هدف این تمرین عمقی هستند و توسعه آنها به طور مستقیم در ظاهر افراد نمودی ندارد، این حرکت اغلب نادیده گرفته می‌شود. با این حال، آسیب دیدن عضلاتی چرخاننده سردهستی

بسیار رایج است و توانبخشی طولانی را می‌طلبد.



۳ برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، ساعد را پایین بیاورید و به راحتی نفس بکشید. ست را تکمیل کنید و حرکت را با بازوی دیگر تکرار کنید.

۲ بازو را بی حرکت نگه‌دارید، به آرامی ساعد را به سمت بالا در وضعیت عمودی بچرخانید. هنگام انجام این کار به راحتی نفس بکشید.

۱ رویه‌روی سیم‌کش که قرقره آن در قسمت پایین دستگاه نصب شده است، بایستید. آرنج را از کنار بدن و در امتداد شانه‌ها بالا بیاورید.

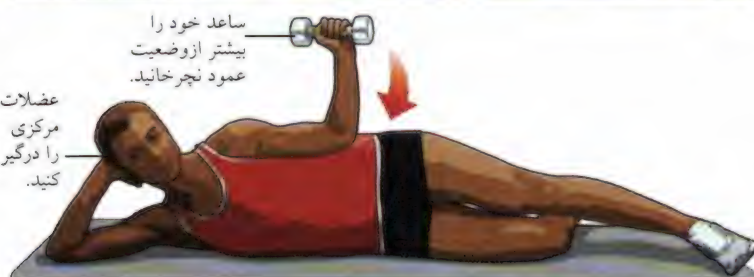


سر را به بازویی که به طور شیبدار قرار داده‌اید، تکیه دهید.



بازوی بالایی را ثابت نگه‌دارید. لگن را عمود نگه‌دارید.

بدن را با استفاده از پاها ثابت کنید.



ساعد خود را بیشتر از وضعیت عمود نچرخانید. عضلات مرکزی را درگیر کنید.

۱ روی تشک تمرین به پهلو دراز بکشید، و به جلو یا عقب خم نشوید. بازوی بالایی را به پهلو تکیه دهید و ساعد را جلوی بدن نگه‌دارید. دمبل را با زاویه قائمه در آرنج به صورت دست از رو بگیرد.

۲ بازو را تا جای ممکن بی حرکت و آرنج را روی پهلوی خود ثابت نگه‌دارید، ساعد را به آرامی در دامنه که حرکت به راحتی انجام می‌شود، به صورت کنترل شده بالا بیاورید.

۳ آرنج را در زاویه قائمه نگه‌دارید و آن را به پهلوی خود فشار دهید. به آرامی دمبل را به سمت وضعیت شروع پایین بیاورید و ست را تکمیل کنید و حرکت را با بازوی دیگر تکرار کنید.

چرخش داخلی بازو با سیم‌کش

عضلات هدف

- سینه‌ای
- فوق خاری
- تحت خاری
- تحت کتفی
- گرد بزرگ
- گرد کوچک

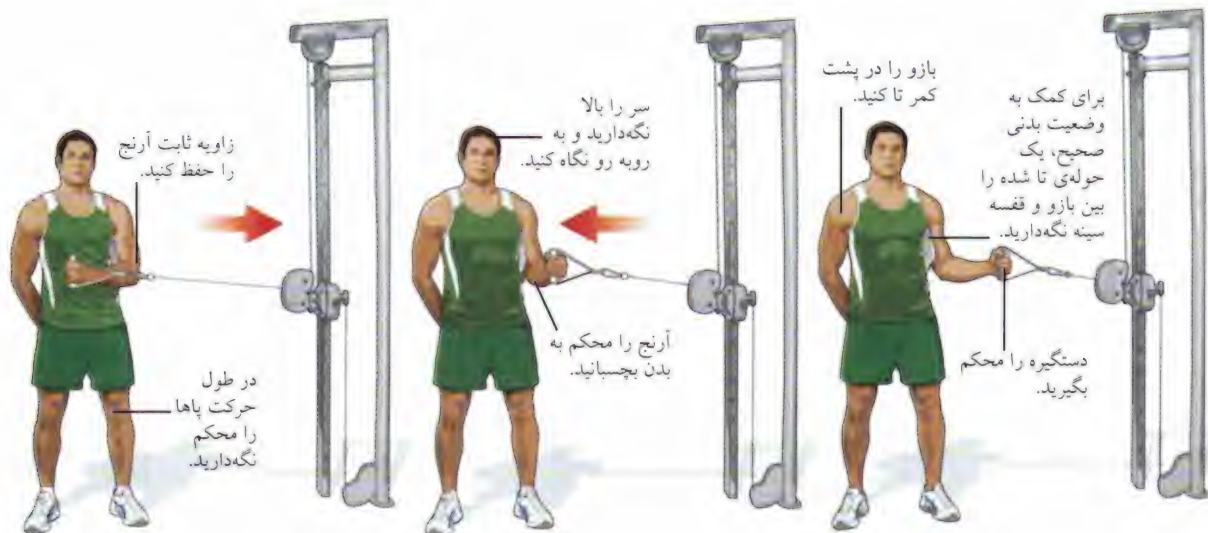
هدف این تمرین، توسعه عضلات چرخاننده کتف و عضلات سینه‌ای است. این تمرین ساده، با سیم‌کش به‌طور عمده در تمرینات بدنسازی یا برای توانبخشی آسیب‌های عضلات چرخاننده کتف استفاده می‌شود.

چرخش خارجی بازو با سیم‌کش

عضلات هدف

- تحت خاری
- فوق خاری
- تحت کتفی
- گرد بزرگ
- گرد کوچک

این تمرین عضلات پشت شانه را توسعه می‌دهد و اغلب برای توانبخشی بعد از آسیب‌های شانه مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما آمادگی خوبی نیز برای ورزش‌های راکتی و پرتابی ایجاد می‌کند.



برای کمک به وضعیت بدنی صحیح، یک حوله‌ی تا شده را بین بازو و قفسه سینه نگه دارید. دستگیره را محکم بگیرید.

بازو را در پشت کمر تا کنید.

سر را بالا نگه دارید و به رویه رو نگاه کنید.

آرنج را محکم به بدن بچسبانید.

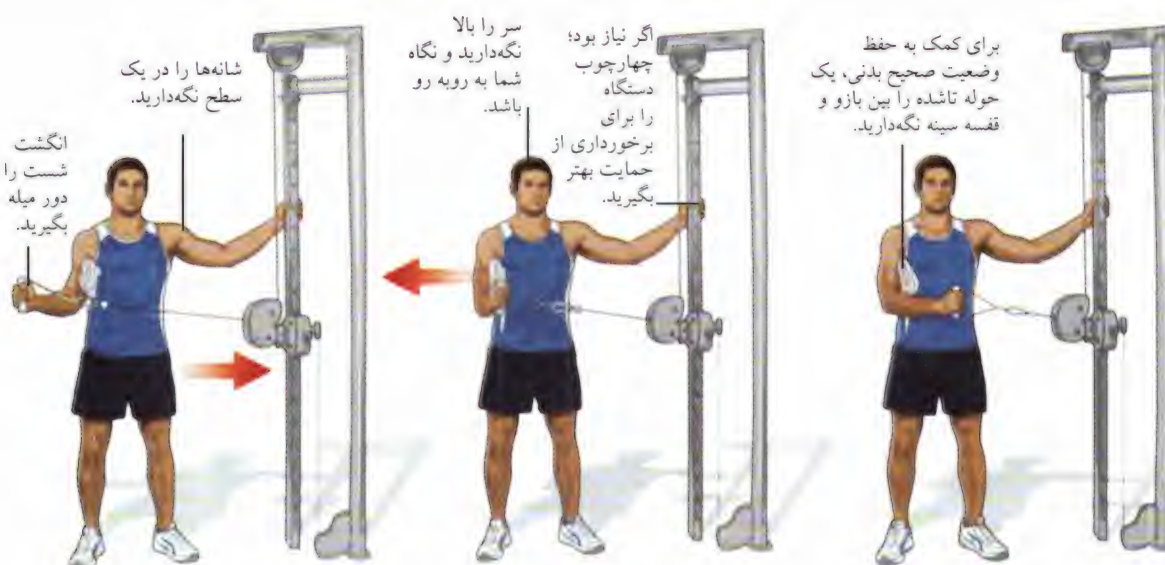
زاویه ثابت آرنج را حفظ کنید.

در طول حرکت پاها را محکم نگه دارید.

۱ به پهلوی بایستید و سیم کش را نزدیک ارتفاع کمر نصب کنید. آرنج را ۹۰ درجه خم کنید و بازو را به سمت بیرون بدن بچرخانید.

۲ شانه، ران و پهلوی را در یک خط نگه دارید. دستگیره را به آرامی و با کنترل به سمت وسط بدن بکشید.

۳ بازو را تا جایی که احساس راحتی می کنید، تا وسط بدن بکشید. به آرامی به وضعیت شروع برگردید. ست را تکمیل کنید و سپس حرکت را با بازوی دیگر هم انجام دهید.



برای کمک به حفظ وضعیت صحیح بدنی، یک حوله تا شده را بین بازو و قفسه سینه نگه دارید.

اگر نیاز بود؛ چهارچوب دستگاه را برای برخورداری از حمایت بهتر بگیرید.

سر را بالا نگه دارید و نگاه شما به رویه رو باشد.

شانه‌ها را در یک سطح نگه دارید.

انگشت شست را دور میله بگیرید.

۱ به پهلوی بایستید و سیم کش را نزدیک ارتفاع کمر نصب کنید. دستگیره را بگیرید و به صورتی که انگشتان دست به سمت قرقه، باشد تا وسط بدن بکشید.

۲ شانه، ران و پاها را با در راستای هم نگه دارید. با آرنج خم شده و چسبیده به بدن، قسمت پایین بازو را از میان بدن حرکت دهید و به سمت بیرون ببرید.

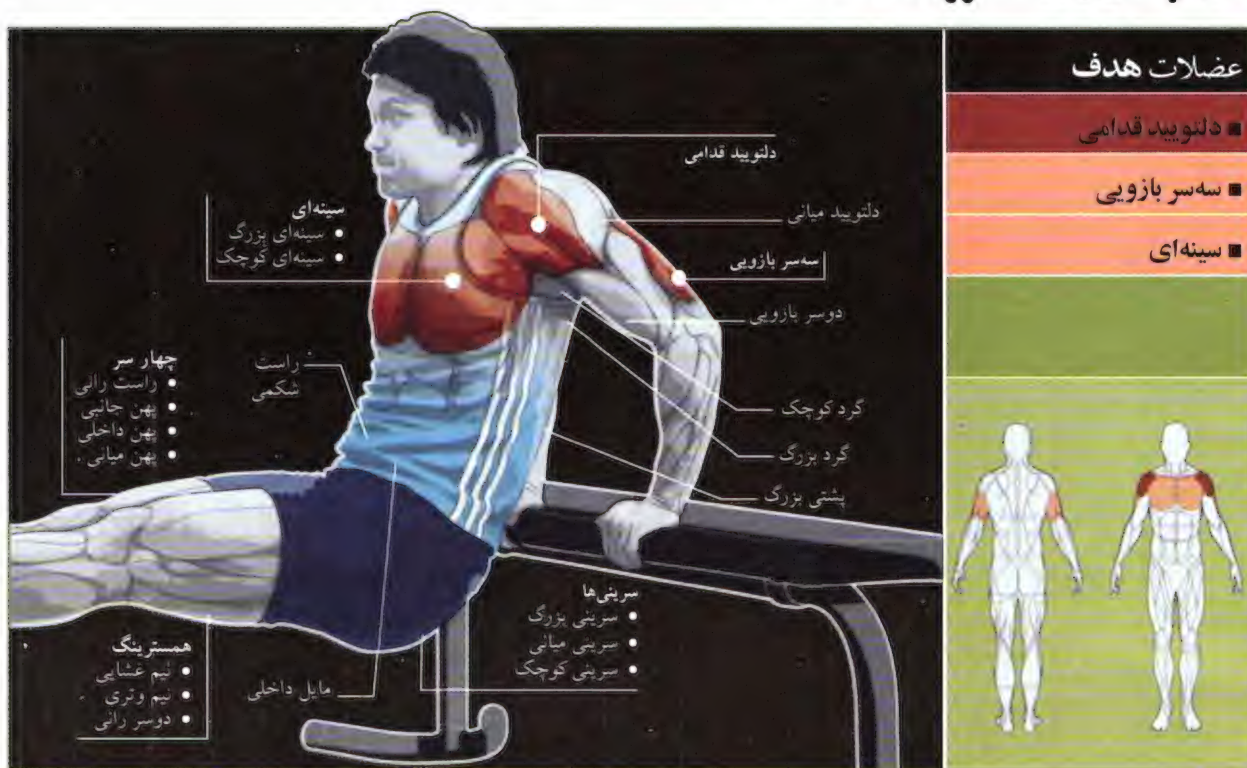
۳ وقتی به دامنه حرکتی کامل رسیدید، با کنترل به موقعیت شروع برگردید. ست خود را به پایان برسانید و با بازوی دیگر حرکت را تکرار کنید.





بازو

دیپ روی نیمکت



حرکت دیپ با نیمکت، تمرین عمومی مناسبی

برای بالا تنه و یک تمرین ایده‌آل آمادگی برای پرس سینه روی نیمکت است. می‌توانید برای حمایت از بازوها این تمرین را فقط با یک نیمکت انجام دهید، هر چند انجام این تمرین با دو نیمکت، به‌طوری که یک نیمکت زیر پا باشد، حرکت را آسان‌تر می‌سازد.

۱ بدن را بین دو نیمکت موازی هم قرار دهید. نیمکت بلندتر را با دست‌ها بگیرید و نگاه‌دارید.

و پاشنه‌های هر دو پا را روی نیمکت کوتاه‌تر تکیه دهید. بازوها را تا جایی که احساس راحتی می‌کنید، برای پایین آوردن بدن بازوها را از آرنج خم کنید. حرکت باید به گونه‌ای انجام شود که در سینه و شانه‌ها کشش را احساس کنید.

بازوها را قفل کنید و سر را بالا نگاه‌دارید.

هشدار! مراقب باشید که نیمکت یا تکیه‌گاه‌های دیگری که از آن استفاده می‌کنید، به اندازه کافی برای تحمل وزن بدن محکم و استوار باشند و ارتفاع آنها اجازه اندازه دامنه حرکتی کامل را بدهد. به مفاصل شانه بیش از حد طبیعی دامنه حرکتی فشار نیاورید و از گرد کردن پشت خودداری کنید یا اجازه ندهید که آن سمت بیرون و فراتر از لبه‌ی نیمکت حرکت کند.

۲ دامنه حرکتی شانه‌ها (جنبش‌پذیری شانه‌ها) میزان پایین آمدن شما را تعیین خواهد کرد. در پایین‌ترین نقطه، بازوها را باز کنید و با کنترل به وضعیت شروع برگردید.

بازوها را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید.



دییپ روی میله‌های موازی



تمرین دیپ به پرورش بالاتنه‌ای قدرتمند کمک می‌کند و تمرینی ایده‌آل برای رقابت‌های پرتابی است. شکل مناسب اجرای حرکت را با تمرین می‌آموزید و اگر تازه کار هستید، اجازه دهید تا وقتی قدرتمند شوید، بالشک زانوی دستگاه دیپ را به عنوان یک یار تمرینی، بخشی از وزن بدنتان تحمل کند.

۱ میله‌های موازی را طوری بگیرید که کف دستانتان روبه‌هم باشد. وزن را روی دست‌های صاف شده بیندازید و برای کمک به حفظ ثبات خود، پاها در هم قلاب کنید.

۲ نفس عمیقی بکشید. بدن را صاف و کشیده نگه دارید، آرنج‌ها را از حالت قفل شده خارج کنید و پایین بردن بدن از میان میله‌ها را آغاز کنید. سعی کنید بدن را در وضعیت صاف و کشیده نگه دارید.

اجازه ندهید آرنج‌ها بیشتر از خط مج دست به بیرون متمایل شوند.



شانه‌ها را بالای دست‌ها نگه دارید.

لگن را زیر شانه‌ها نگه دارید.

۳ تا جایی که بالای بازوها موازی سطح زمین قرار گیرد یا جایی که بیش از آن نتوانید پایین بروید، خود را پایین ببرید. سپس فوری با هل دادن بدن به بالا، به وضعیت شروع برگردید. هنگام بالا رفتن نفس را بیرون بدهید.

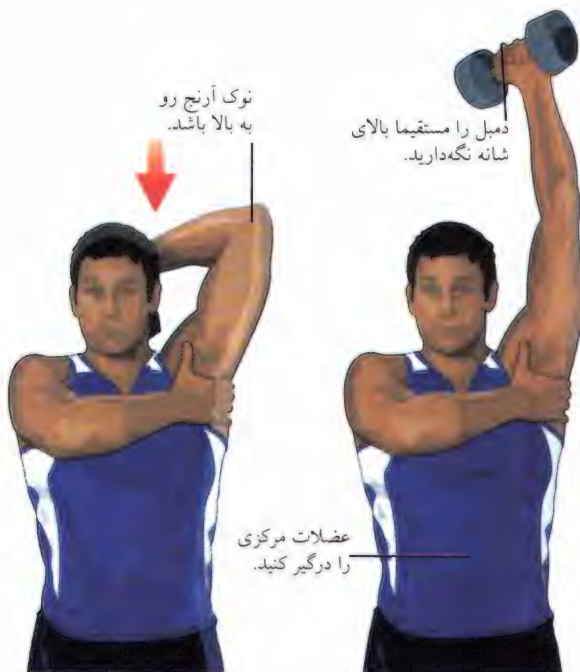
عضلات هدف

- سینه سر بازویی
- دلتوئید قدامی
- سینه‌ای



پشت بازو تک دمبل ایستاده

این تمرین، عضله سه سر بازویی (که بیشترین حجم بازوها را تشکیل داده) را هدف قرار می دهد. اجرای این حرکت در وضعیت ایستاده، با اینکه عضلات مرکزی را نیز درگیر می کند و فواید بیشتری برای پرورش تنه ای قدرتمند به همراه دارد؛ نسبت به نشسته و خوابیده آن رایج تر است.

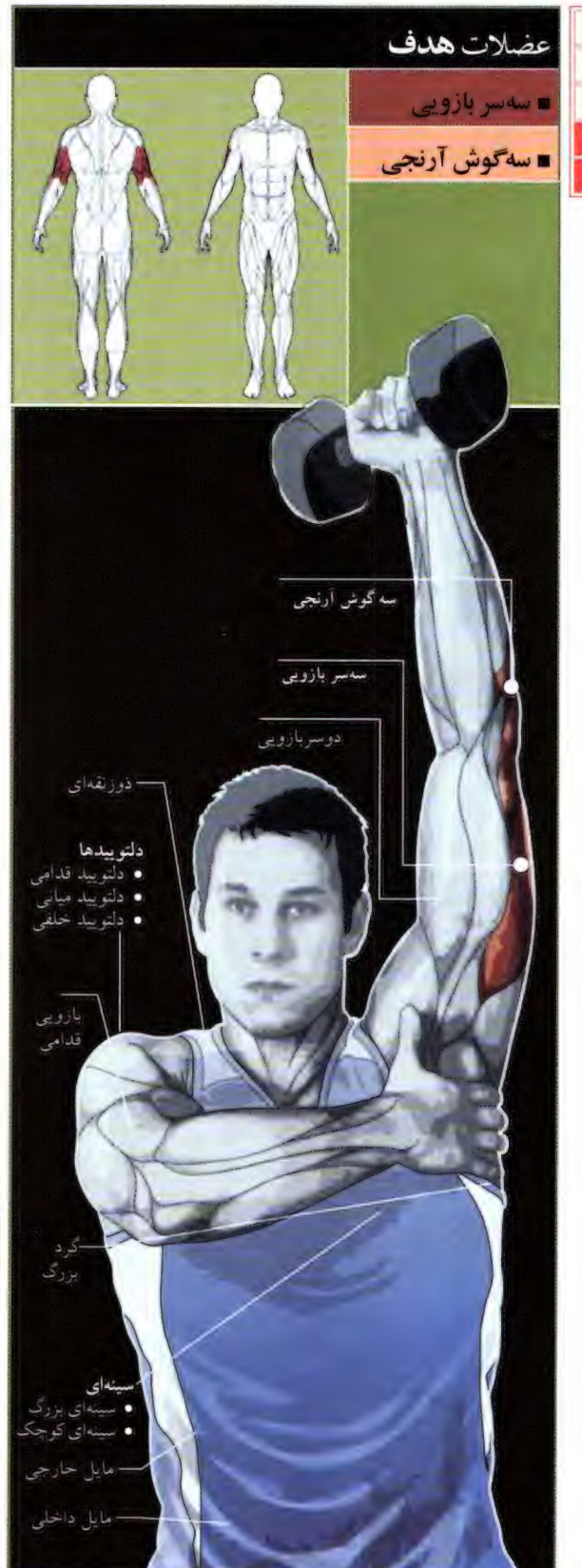


۱ با پاهایی که به عرض لگن باز شده، بایستید، در حالی که زانوها آزاد و شل باشد. با یک دست دمبل را بگیرید و با دست کشیده آن را بالای سر بلند کنید. از دست آزاد در مقابل بدن برای استواری بازوی فعال استفاده کنید.

۲ دمبل را از پشت سر پایین بیاورید و پشت را صاف نگه دارید. در انتهای حرکت مکث کوتاهی کرده و سپس به آرامی دمبل را به وضعیت شروع بازگردانید.



اگر مبتدی هستید؛ ممکن است حفظ تعادل بدن در هنگام اجرای این تمرین در وضعیت ایستاده، سخت باشد. برای بهبود ثبات، سعی کنید دست آزاد را به یک تکیه گاه استوار بگیرید یا تمرین را به صورت نشسته روی نیمکت انجام دهید. در صورت امکان شخصی از پشت شما را حمایت کند.



پشت بازو با هالتر نشسته

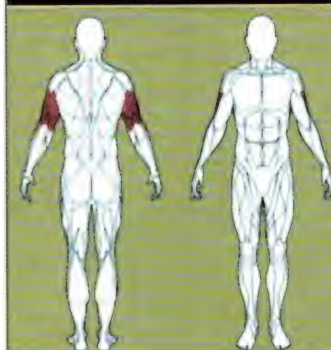
این تمرین همزمان روی عضلات سه سر هر دو بازو کار می‌کند. می‌توانید این تمرین را با استفاده از هالتر عادی یا نوع "EZ" انجام دهید؛ این کار به مچ‌ها و ساعد اجازه می‌دهد وضعیت طبیعی بیشتری به خود بگیرد.

عضلات هدف

■ دوزنقه

■ متوازی الاضلاع

■ دوقلو



۱ روی لبه انتهایی نیمکت بنشینید و هالتر را در بالای سر به پهنای شانه‌ها به صورت دست از رو نگهدارید، به طوری که پشت دست رو به عقب باشد.

عضلات مرکزی را برای ثبات بیشتر بدن درگیر کنید.



قسمت فوقانی بازوها را نزدیک به کناره‌های سر نگاه دارید.



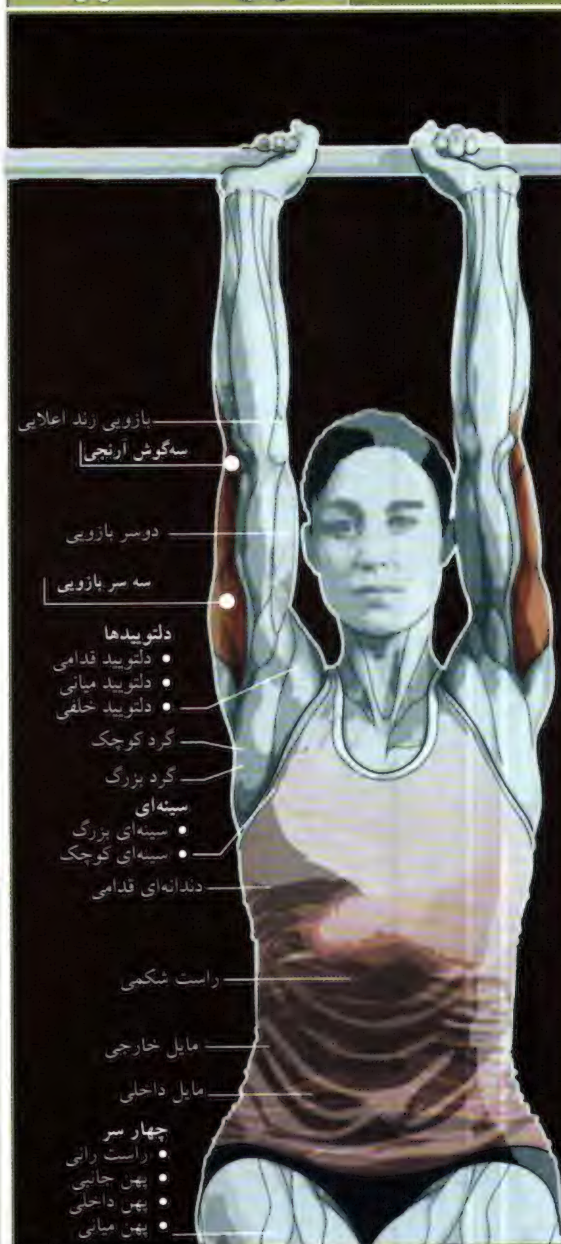
قسمت فوقانی بازوها را بی حرکت نگاه دارید.

۲ به آرامی و به تدریج هالتر را از پشت سر به سمت فوقانی پشت پایین بیاورید تا اینکه ساعد و عضله دوسر بازویی به هم نزدیک شوند.

۳ عضلات مرکزی را منقبض کنید، ساعد را برای برگشت به وضعیت شروع صاف کنید و بازوها را به آرامی با کنترل حرکت دهید.

هشدار!

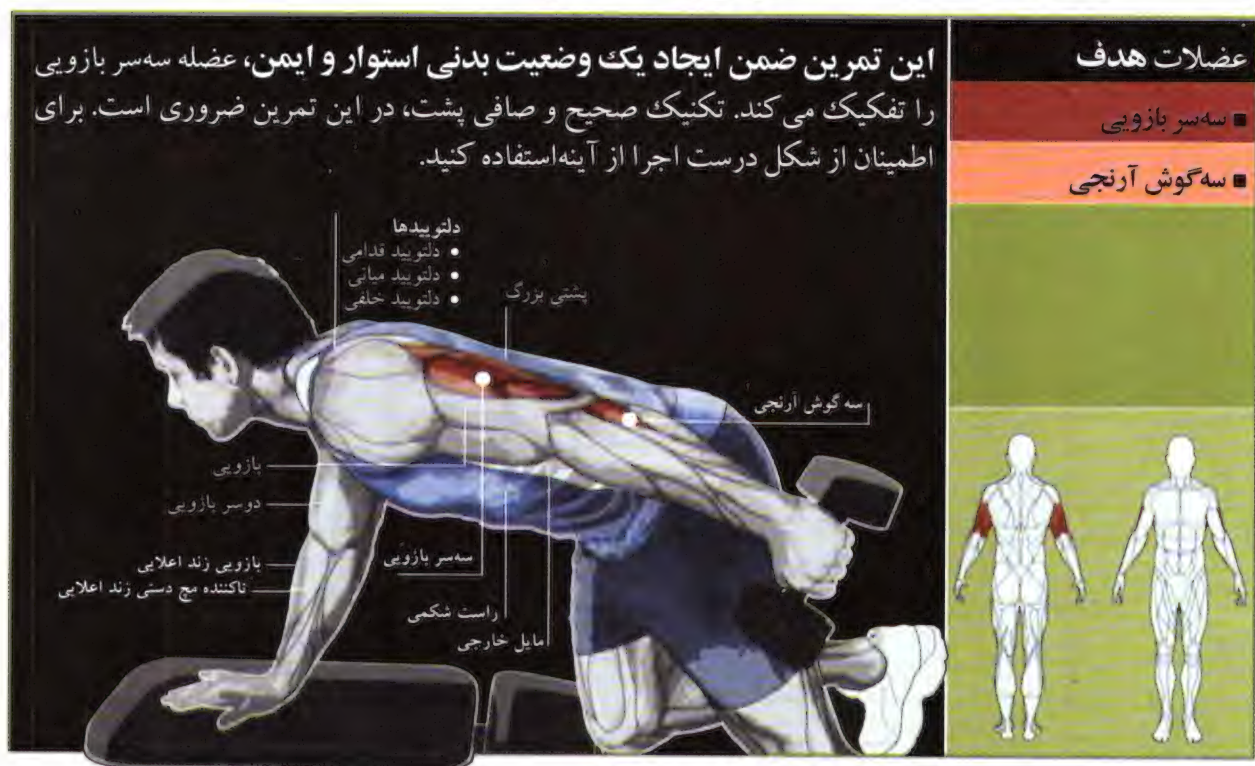
پایین آوردن سریع هالتر سبب می‌شود که هالتر به پشت گردن برخورد کند که این مساله به طور بالقوه خطر آسیب جدی در مهره‌ها را به همراه دارد. همیشه به اندازه توانایی خود کار کنید و وزنه را با کنترل زیاد به سمت قسمت فوقانی پشت پایین بیاورید.



پشت بازو خوابیده



پشت بازو تک دمبل خم



هشدار!

این تمرین بی دلیل مجموعه خرد کن نامیده نشده است. بنابراین، بر حرکت کنترل کامل داشته باشید و به آرامی میله را تا نزدیک سر پایین بیاورید. مراقب باشید که میله را به سمت پیشانی پایین بیاورید، نه به سمت بینی. این کار سبب می شود که کشش آرامی در میچ داشته باشید.



دست‌ها را طوری بگیرید که برآمدگی‌های پشت انگشتان دست به سمت پشت باشد.

حرکت فقط بر محور آرنج باشد.

عضلات مرکزی را درگیر کنید.

اجازه ندهید که آرنج‌ها به سمت بیرون متمایل شوند.

۳ پس از مکشی کوتاه در انتهای حرکت، به آرامی ساعد را با کنترل برای برگشت به وضعیت شروع، راست کنید.

۲ شانه‌ها و ناحیه مرکزی تنه را ثابت نگه دارید. برای آرام پایین آوردن تا بالای پیشانی، فقط آرنج‌ها را خم کنید نه شانه‌ها را به این شکل که در مفصل شانه‌ها حرکتی نباشد و بازوها در همان حالت عمود بمانند.

۱ روی نیمکت دراز بکشید و پاها را صاف روی زمین بگذارید و میله مدل "Ez" را با دستانی که به اندازه عرض شانه باز کرده‌اید بگیرید و بازوها را مستقیم روی قفسه سینه ببرید.

هشدار!



دمبل را به آرامی بالا و پایین بیاورید، پیچ و تاب دادن وزنه می تواند منجر به چرخش تنه شود که این کمر را بی ثبات و مستعد آسیب می کند.

بالانته را تقریباً موازی زمین قرار دهید.



بالای بازو را با پشت، در یک راستا نگاه دارید.

برای ثابت نگه داشتن بدن، روی نیمکت زانو بزنید.

وزنه را به صورت «دست از رو» بگیرید.

۳ در بالاترین نقطه حرکت اندکی مکث کنید و به آرامی دمبل‌ها را برای وضعیت شروع به عقب بیاورید. ست را تکمیل کنید، سپس تکرار حرکت را با دست دیگر انجام دهید.

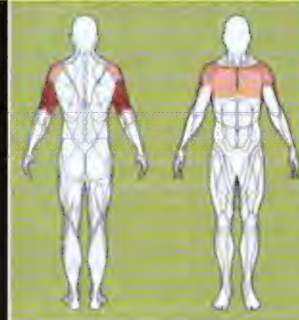
۲ بدنتان را محکم کنید. برای صاف کردن دست، ساعد را بر محور آرنج باز کنید. سپس به آرامی و با کنترل وزنه‌ها را به سمت وضعیت افقی بلند کنید.

۱ زانوی راست و دست راست را روی نیمکت تکیه دهید و با گرفتن دمبل در دست چپ، لگن را خم کنید.

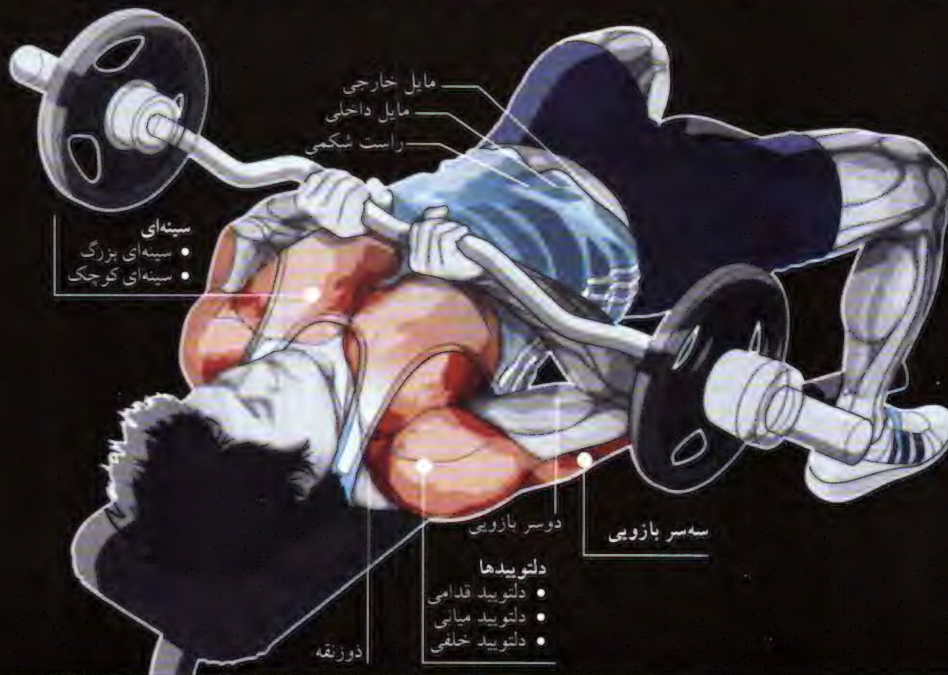
پرس سینه دست جمع

عضلات هدف

- سه سر بازویی
- سه گوش آرنجی
- سه گوش آرنجی



تمرین در نگاه اول شبیه به تمرین پرس نیمکت عادی است اما نزدیک به هم آوردن دست‌ها روی میله، به مراتب تاکید بیشتری بر عضلات سه سر بازویی و دلتوئید قدامی دارد تا سینه‌ای. نزدیک به هم گرفتن دست‌ها در پرس نیمکت به تقویت بیشتر عضله سه سر کمک می‌کند و یک تمرین کمکی خوب در رقابت‌های وزنه برداری قدرتی است.



تغییرات

شنای سوئدی با دستان نزدیک به هم، تمرین مرتبطی است که با ایجاد مقاومتی در حدود دو سوم وزن بدن، عضله سه سر بازویی را هدف قرار می‌دهد. با تنظیم کردن وضعیت دستان و صاف قرار دادن آرنج‌ها، می‌توانید مناطقی از عضلات سه سر و دلتوئید



تغییرات

می‌توانید از میله المپیک یا میله تمرینی صاف نیز برای این تمرین استفاده کنید. میله را مقداری کم عرض‌تر از پهنای شانه بگیرید، اما دست‌ها را خیلی نزدیک به هم قرار ندهید، زیرا تاثیر تمرین روی عضله سه سر کمتر خواهد شد و احتمالاً فشار اضافی را روی مچ‌ها وارد می‌کند.





۲ مراقب باشید که میله استوار و کاملاً زیر کنترل باشد. آرنج‌ها را قفل نکنید، آنها را کمی خمیده و جمع نگه دارید و به آرامی پایین آوردن میله به طرف سینه را شروع کنید. هنگام این کار نفس را داخل بدهید.



۴ میله را با بازوهای کشیده حرکت دهید و آن را به صورت عمود بر خط شانه‌ها نگه دارید. هنگامی که میله را به بالا فشار می‌دهید، نفس را بیرون بدهید. در این حال آرنج‌ها را جمع نگه دارید و پاها را به زمین فشار دهید.



۱ به پشت روی نیمکت دراز بکشید، در حالی که سرتان روی نیمکت تکیه داده شده است و پاها به محکمی روی زمین باشد. میله Ez (هالتر لاری) را بازتر از عرض شانه به صورت "دست از رو" بگیرید. برای بالای سطح سینه نگه داشتن میله، دست‌ها را باز کنید.



۳ پایین آوردن هالتر را تا برخورد دست‌ها با سینه ادامه دهید. اجازه ندهید آرنج‌ها به بیرون متمایل شوند، زیرا این کار تاکید تمرین را به عضلات سینه می‌اندازد.

۵ برای رسیدن به وضعیت شروع، دست‌ها را کاملاً باز کنید. شانه‌ها باید در نقطه اوج بالا بردن میله، قفل شوند.



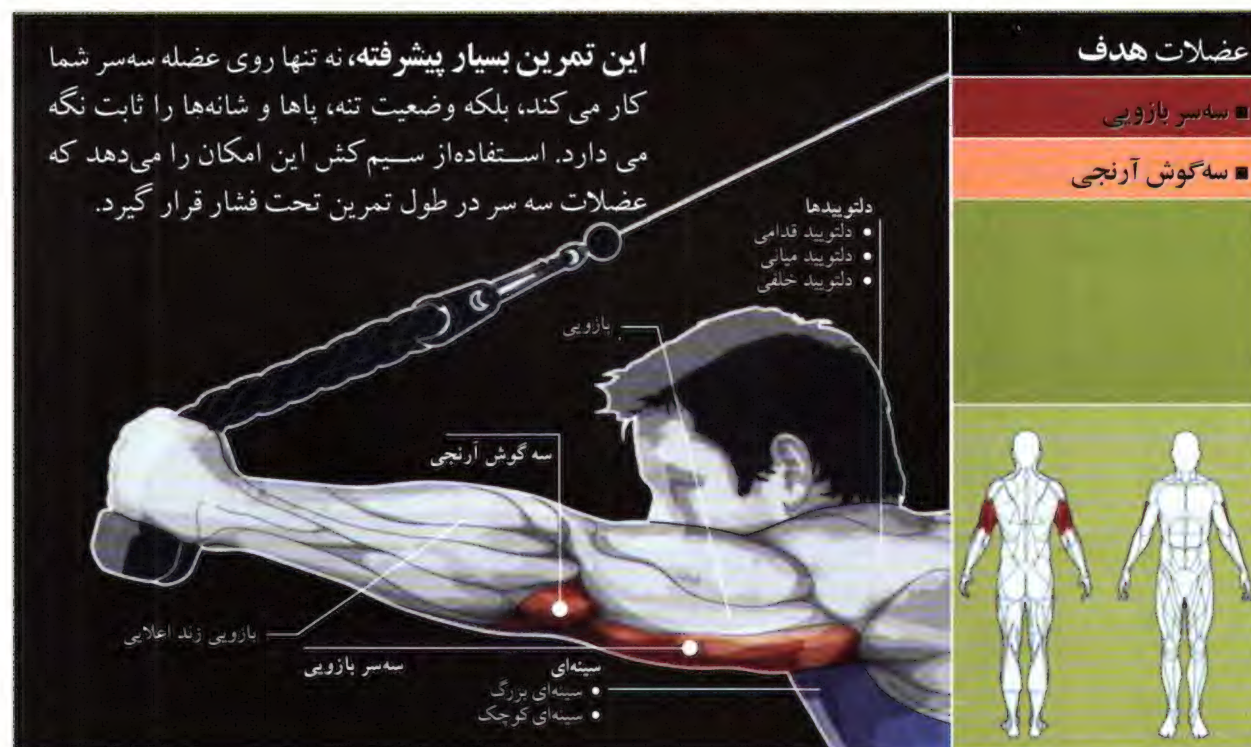
هشدار!

اگر هنگام بالا بردن میله، عضلاتتان در مانده شوند، خطر آسیب دیدگی جدی وجود دارد. این تمرین را در حضور یک یار تمرینی انجام دهید و هرگز به تنهایی انجام ندهید. پاها را در تماس با زمین نگه دارید. ناکامی و عدم موفقیت در اجرای این کار ممکن است ناشی از چرخش قسمت پایین کمر باشد و منجر به آسیب دیدگی شود. همیشه در حد توان خود تمرین کنید.

پشت بازو سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین)

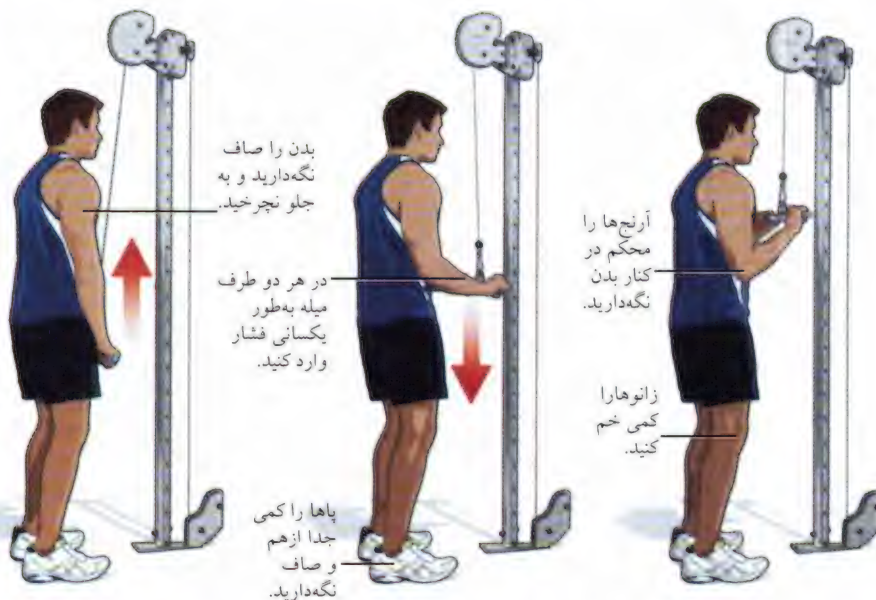


پشت بازو سیم‌کش از روی سر



تغییرات

می‌توانید از میله المپیک یا میله تمرینی صاف نیز برای این تمرین استفاده کنید. میله را مقداری کم عرض‌تر از پهنای شانه بگیرید، اما دست‌ها را خیلی نزدیک به هم قرار ندهید، زیرا تاثیر تمرین روی عضله سه‌سر کمتر خواهد شد و احتمالاً فشار اضافی را روی مچ‌ها وارد می‌کند.



۳ پیش از اینکه به آرامی به وضعیت شروع برگردید، با انقباض کامل عضلات سه‌سر در انتهای حرکت کمی مکث کنید.

۲ میله را به آرامی و با کنترل به پایین فشار دهید و از مفصل آرنج به عنوان یک محور استفاده کنید. تنه، پاها و ران‌ها را بی‌حرکت نگه دارید.

۱ قرقه را روی دستگاه در بالا تنظیم کنید و سپس وزنه مورد نظر خود را از ردیف وزنه‌ها انتخاب کنید و میله را به صورت "دست از رو" بگیرید.



۳ تا وقتی که عضلات سه‌سر به‌طور کامل منقبض شوند، بازوها را باز کنید. وقتی این کار را می‌کنید، بازدم را خارج کنید. با دست‌هایی که نزدیک به کنار سر قرار دارد و بدنی که ثبات خوبی دارد، به آرامی و با کنترل به وضعیت شروع برگردید.

۲ از وضعیت استوار خود، با منقبض کردن عضلات شکم و عضلات مرکزی، بازوها را باز کنید و عضله سه‌سر را طی کششی آرام و کنترل شده، منقبض کنید. در تمام طول تمرین، تنه و ران‌ها را در همان وضعیت نگه دارید.

۱ وزنه مورد نظر را از ردیف وزنه‌ها انتخاب و طناب را به گیره سیم‌کش بالای دستگاه متصل کنید. پاها را محکم در وضعیت جدا از هم قرار دهید. طناب را طوری بگیرید که نوک آرنج رو به جلو باشد و بازوها به کنار سر چسبیده باشند.

جلو بازو با هالتر

این تمرین کلاسیک، بازو قدرت و حجم عضله دوسر شما را افزایش می‌دهد. مشتقات زیادی از این تمرین وجود دارد، به هر حال، اجرای این حرکت با هالتر در وضعیت ایستاده، عضله دوسر را در سراسر دامنه حرکتی به شدت درگیر می‌کند.

عضلات هدف

- سه‌سر بازویی
- بازویی قدامی

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

بازویی

بازویی زند اعلائی

سینه‌ای

- سینه‌ای بزرگ
- سینه‌ای کوچک

بازویی زند اعلائی

بازویی زند اعلائی

بازویی زند اعلائی

جلو بازو چکشی

اجرای این شکل از حرکت جلو بازو علاوه بر عضله دوسر، روی ساعد هم اثرگذار است و برای میج آسان‌تر است، زیرا در وضعیت طبیعی تری باقی می‌ماند. اجرای این حرکت در وضعیت نشسته روی یک نیمکت شیب‌دار، دامنه حرکتی ممکن را افزایش می‌دهد.

عضلات هدف

- دوسر بازویی
- بازویی قدامی
- بازویی زند اعلائی

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

بازویی

دوسر بازویی

بازویی زند اعلائی

سینه‌ای

- سینه‌ای بزرگ
- سینه‌ای کوچک

راست شکمی

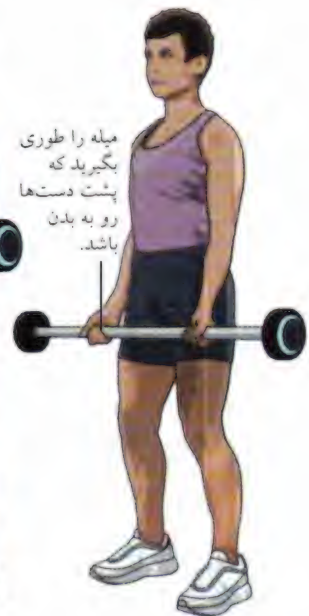
مایل خارجی

سه‌گوش آرنجی

۱ محکم و راست بایستید، پاها را اندازه عرض شانه باز کنید و شانه‌ها را پایین و پشت و سینه را بالا نگه دارید.

۲ نفس را فرو بدهید و بالا بردن میله را با یک قوس شروع کنید. پشت را صاف نگه دارید و آرنج‌ها را محکم به پهلوها بچسبانید. هنگام این کار، نفس را بیرون بدهید.

۳ میله را تا بالای سینه بچرخانید. در بالاترین نقطه حرکت، وقتی عضلات دو سر کامل منقبض می‌شود، مکث کوتاهی کنید. نوک آرنج‌ها باید مستقیم به سمت پایین باشد. به وضعیت شروع برگردید.



هشدار!

نسبت به میزان وزنه خیلی دقت کنید. اگر وزنه خیلی سنگین باشد، به ناچار شروع به خم شدن به عقب خواهید کرد و برای حرکت دادن وزنه بیشتر از عضلات دوسر، از نیروی حرکتی بدن استفاده می‌کنید. این کار ممکن است به ستون فقرات آسیب بزند.



هشدار!

مراقب باشید که به عقب خم نشده باشید، زیرا هم خطر آسیب کمر را افزایش می‌دهید و هم اثربخشی تمرین را کم می‌کنید. همچنین اجازه ندهید که آرنج‌ها به جلو حرکت کنند، زیرا عضلات دلتوئید در معرض کشش زیادی قرار خواهند گرفت و نمی‌توانید با شدت روی عضله دوسر کار کنید.



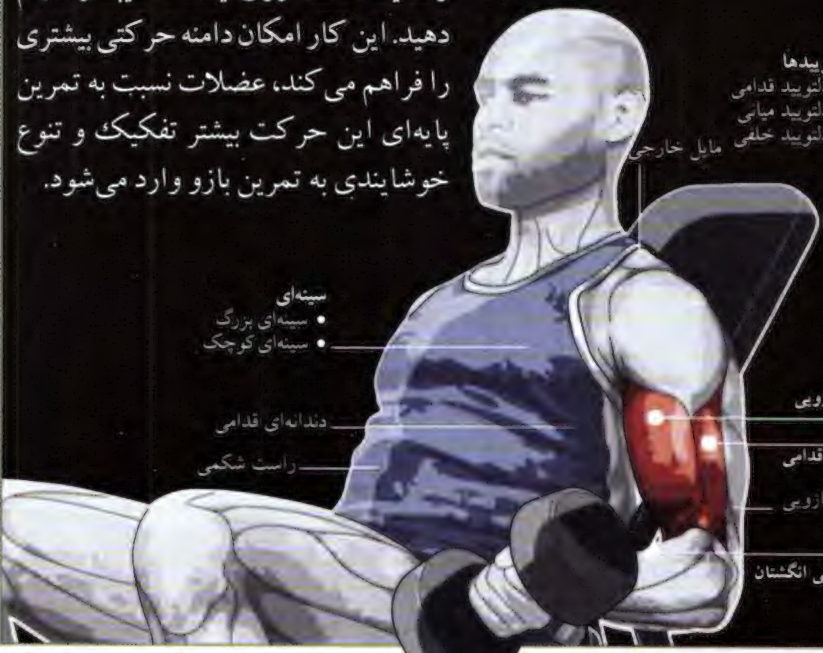
۱ در حالی که دمل‌ها را در پهلوها گرفته‌اید، بایستید، بازوها در پهلو آویزان و شست رو به جلو باشد. شانه‌ها را به عقب بدهید، سر و سینه را بالا نگه دارید. ستون فقرات در وضعیت خنثی باشد.

۲ دمل‌ها را با یک قوس رو به بالا و به سمت شانه‌ها بیاورید. عضلات شکم را منقبض کنید و هنگام حرکت سینه را بالا نگه دارید.

۳ پیش از اینکه وزنه‌ها را با کنترل به وضعیت شروع برگردانید، در بالاترین نقطه حرکت برای چند ثانیه مکث کنید. روی بازوها به‌طور متناوب کار کنید.

جلو بازو با دمبل شیبدار

این نسخه تمرین جلو بازو را در وضعیت نشسته روی نیمکت شیبدار انجام دهید. این کار امکان دامنه حرکتی بیشتری را فراهم می کند، عضلات نسبت به تمرین پایه ای این حرکت بیشتر تفکیک و تنوع خوشایندی به تمرین بازو وارد می شود.



عضلات هدف

- دوسر بازویی
- بازویی قدامی
- تانکنده انگشتان

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

سینه ای

- سینه ای بزرگ
- سینه ای کوچک

دندانهای قدامی

راست شکمی

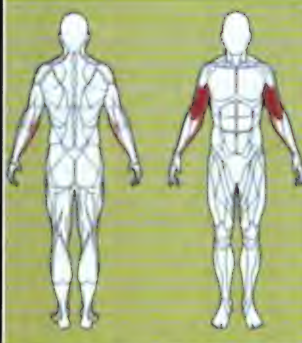
مایل خارجی

دوسر بازویی

بازویی قدامی

سه سر بازویی

تانکنده عمقی انگشتان



جلو بازو تمرکزی

همان طور که از نام این حرکت پیداست این تمرین به طور کامل عضله دوسر را تفکیک می کند. در نتیجه، باید وزنه سبک تر یا از تکرارهایی کمتر از استاندارد برای این حرکت استفاده کنید. مراقب باشید که حرکت را در دامنه کامل اجرا و شکل مناسب آن را حفظ کنید.



عضلات هدف

- دوسر بازویی
- بازویی قدامی

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

بازویی

سه سر بازویی

دوسر بازویی

بازویی زرد اعلائی

دوقلو

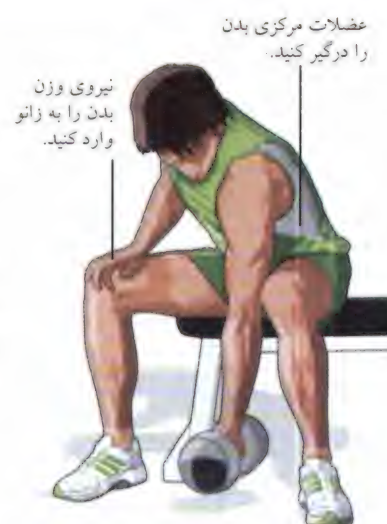




۳ در نقطه اوج حرکت و پیش از بازگشت به وضعیت شروع، با بازوی کشیده و آویزان رو به پایین، چند لحظه مکث کنید. این حرکت را با دست دیگر هم انجام دهید.

۲ بدون اینکه اجازه دهید چرخش یا تاب خوردن ایجاد شود، با یک دست دمبل را در مسیری قوسی شکل به بالا و به طرف شانه ها ببرید. همچنان که این کار را انجام می دهید، به آرامی میج را به سمت بالای بازو بچرخانید.

۱ روی نیمکت شیداری که در زاویه ۴۵ درجه قرار دارد، بنشینید. در هر دست یک دمبل بگیرید و اجازه دهید بازوها به سمت پایین آویزان باشند. مطمئن شوید که پشت به خوبی حمایت شده است.



۳ وقتی ساعد در وضعیت ۴۵ درجه قرار گرفت و عضله دو سر کاملاً منقبض شد، به یکباره مکث کنید. با کنترل به وضعیت شروع برگردید و پیش از شروع تکرار با دست دیگر، ست را تکمیل کنید.

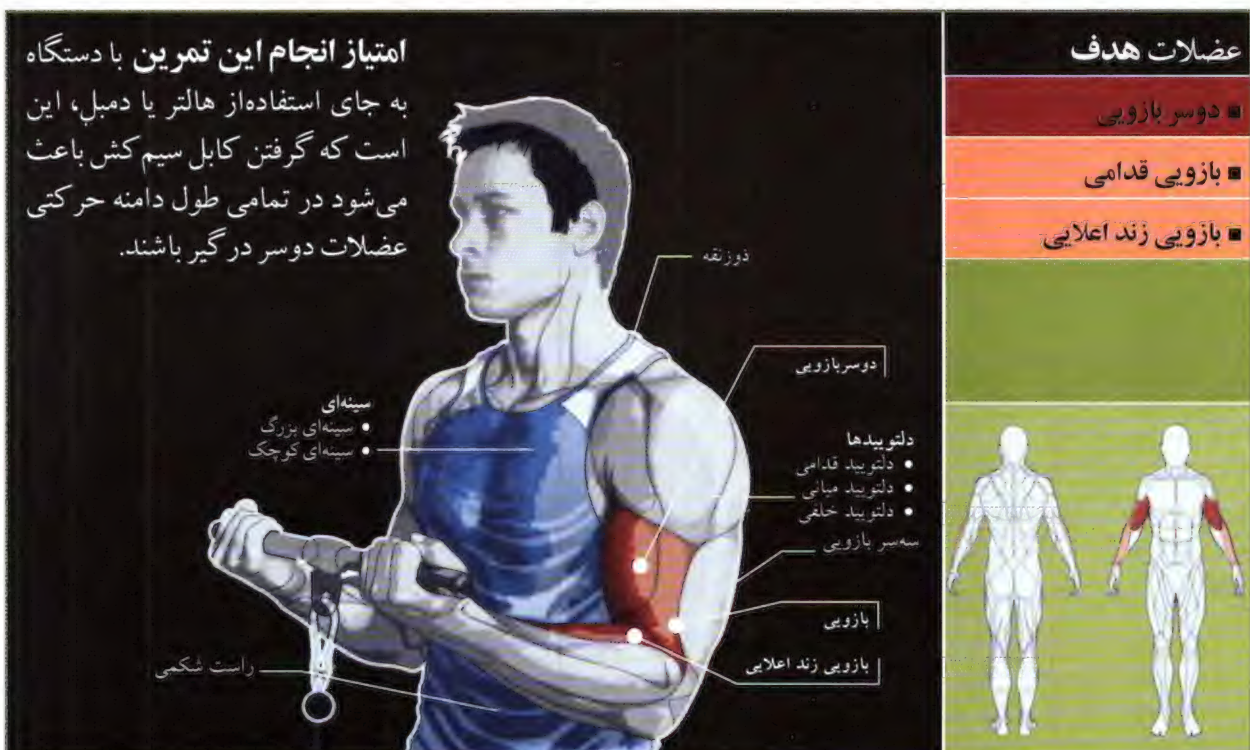
۲ وزنه را به سمت بالا بکشید و مراقب باشید که آرنج به سمت جلو حرکت نکند و پشت بازو در تماس با داخل ران باقی بماند.

۱ با ران های موازی زمین و بدنی استوار روی انتهای نیمکت بنشینید. پشت بازو را به داخل ران تکیه دهید و اجازه دهید بازو به سمت پایین آویزان باشد.

جلوبازو لاری دمبل



جلو بازو سیم‌کشش ایستاده





زیر بغل را بالای
بالشتک قرار دهید.

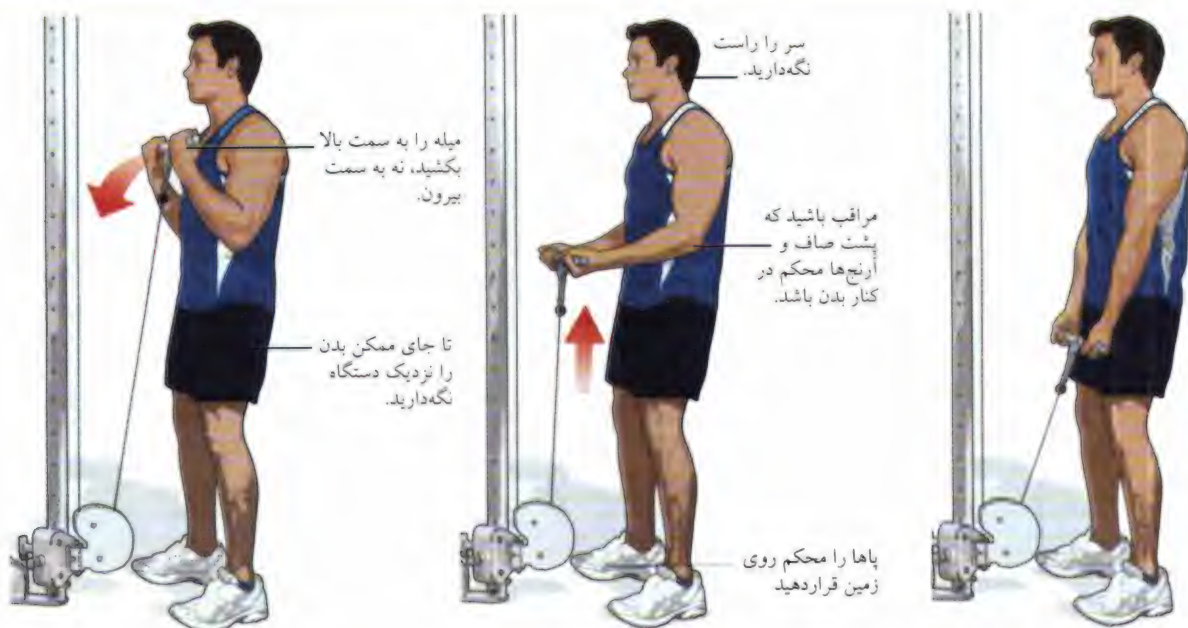
پشت را صاف
نگه دارید.

بخش بالای
پشت بازو
را با بالشتک
در تماس
نگه دارید.

۱ با قراردادن پشت بخش فوقانی بازو روی بالشتک، روی نیمکت بنشینید یا زانو بزنید. دمبل را طوری بگیرید که کف دست‌ها رو به بالا باشد.

۲ در حالی که نفس عمیقی می‌کشید، دمبل را به آرامی در تمام دامنه حرکتی به سمت شانه‌ها بالا ببرید.

۳ برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، دمبل را به آرامی و با کنترل پایین بیاورید. تکرارها را در یک ست کامل انجام و سپس بازو را عوض کنید.



سر را راست
نگه دارید.

مراقب باشید که
پشت صاف و
آرنج‌ها محکم در
کنار بدن باشد.

میله را به سمت بالا
بکشید، نه به سمت
بیرون.

تا جای ممکن بدن
را نزدیک دستگاه
نگه دارید.

پاهای را محکم روی
زمین قرار دهید.

۱ گیره سیم کش را در پایین دستگاه تنظیم کنید. با پاهایی که به اندازه پهنای لگن باز شده است، بایستید و زانوهای کمی خم باشد. میله را طوری بگیرید که کف دست‌ها رو به جلو باشد.

۲ با خم کردن بازوها از آرنج، میله را به آرامی به سمت سینه بالا بیاورید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، نفس را بیرون بدهید. خود را به عقب خم نکنید.

۳ در بالاترین نقطه حرکت، مکث کوتاهی کنید و سپس برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، میله را به آرامی تکیه دادن آن به ران‌ها، پایین بیاورید.

جلوبازو معکوس هالتر

این تمرین برای ماهر شدن نسبتاً ساده است و هدف آن گروه عضلات کوچک ساعد و همچنین عضله دوسر است و به طرز حرکتی ویژه نیاز دارد. چرخاندن جلوبازو معکوس اغلب در توانبخشی بعد از آسیب به کار می‌رود و یک تمرین کمکی برای ورزش‌های برخوردی و هنرهای رزمی است که در آنها از حرکات گرفتن استفاده می‌شود.

عضلات هدف

- دوسر بازویی
- بازویی زند اعلائی

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

سینه‌ای

- سینه‌ای بزرگ
- سینه‌ای کوچک

سه‌سر بازویی

دوسر بازویی

بازویی زند اعلائی

جلوبازو معکوس سیم‌کش

استفاده از میله کوتاه که به قسمت پایین دستگاه سیم‌کش متصل است، اجرای حرکت جلو بازو معکوس را نسبت به اجرای این حرکت با وزنه‌های آزاد (شکل بالا) آسان‌تر می‌کند. تنش تولید شده ثابت توسط کابل، عضلات ساعد را از راه‌های مختلف درگیر می‌کند.

عضلات هدف

- دوسر بازویی
- بازویی زند اعلائی

دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

دوسر بازویی

بازویی زند اعلائی

راست شکمی



۳ میله را به سمت بخش فوقانی سینه بالا ببرید، و سپس آن را با کنترل برای رسیدن به وضعیت شروع، پایین بیاورید.

۲ آرنج‌ها را چسبیده به بدن نگه دارید و پاها را محکم روی زمین بگذارید حالا بالا بردن میل به سمت بخش فوقانی سینه را شروع کنید.

۱ صاف بایستید و دقت کنید که پاها به پهنای لگن باز باشند میل را روی ران‌ها تکیه دهید و آن را کمی بازتر از عرض شانه بگیرید.

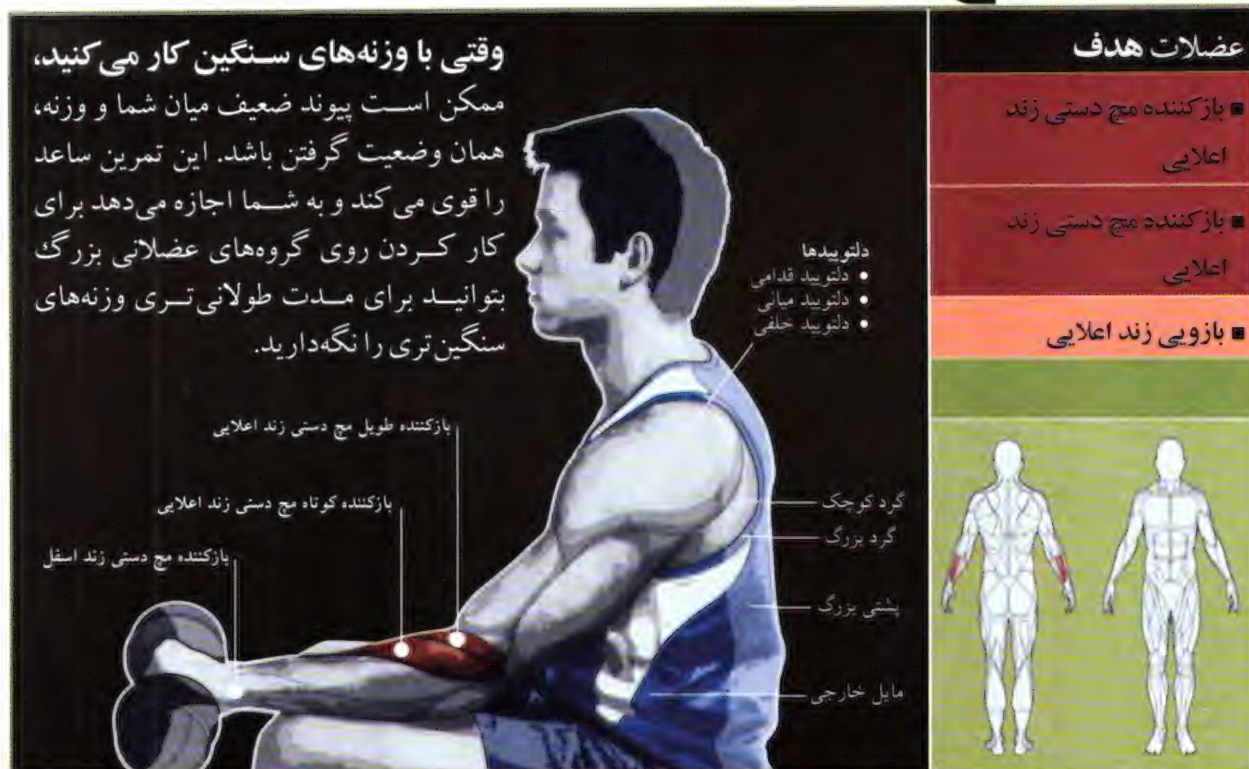


۳ اجازه دهید میل به سینه برخورد کند، مکث کنید و برای رسیدن به وضعیت شروع با کنترل آن را پایین بیاورید.

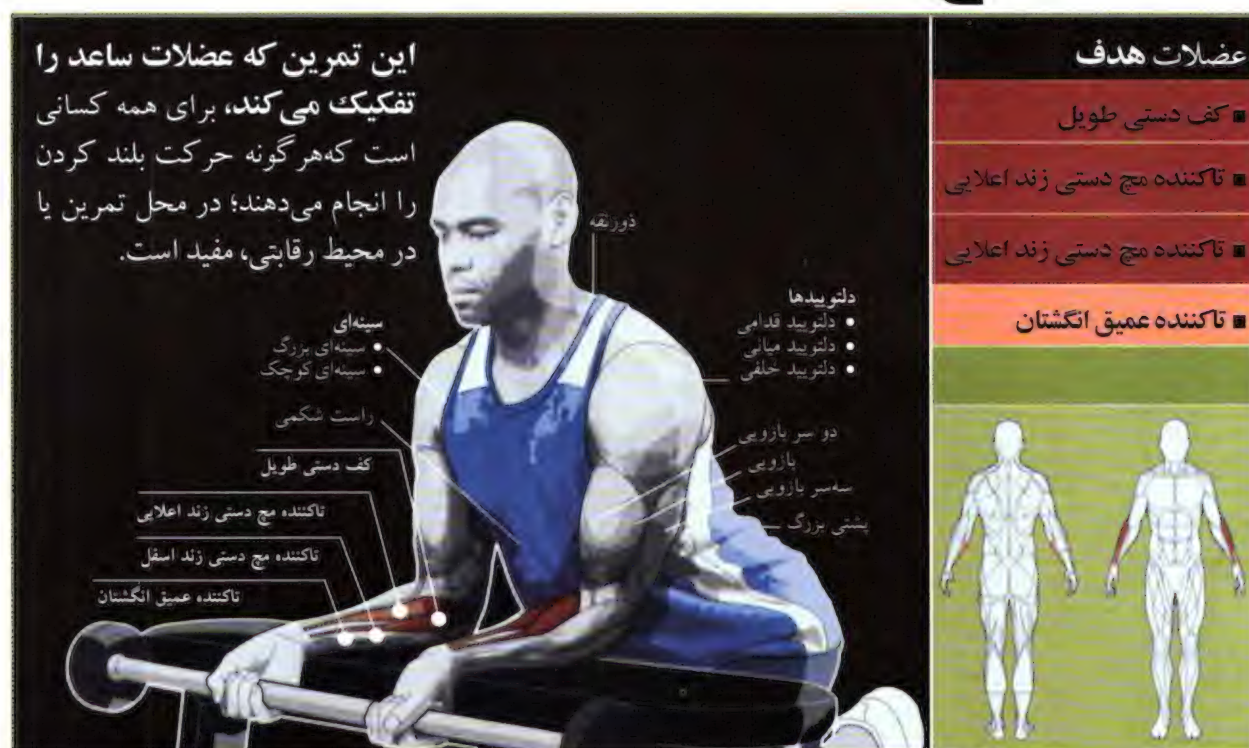
۲ میل را به سمت قسمت فوقانی سینه بالا بیاورید و آرنج‌ها را در کنار بدن محکم نگه دارید.

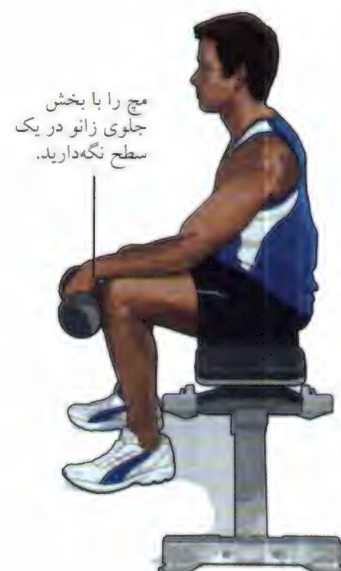
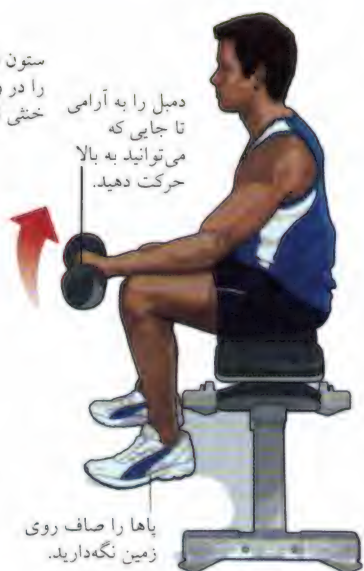
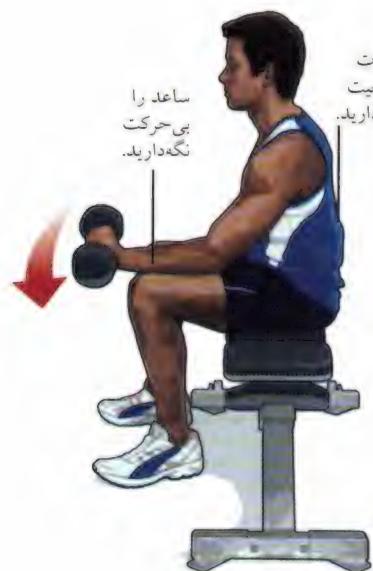
۱ با پاهای به پهنای لگن باز شده، رویه‌روی سیم‌کش که در پایین دستگاه نصب شده است، بایستید. میل را به صورت "دست از رو" بگیرید، به طوری که برجستگی پشت انگشتان رو به جلو باشد.

باز کردن مچ



خم کردن مچ





۳ به آرامی دمبل‌ها را برای بازگشت به وضعیت شروع پایین بیاورید و برای این کار فقط از مچ استفاده کنید. پیش از تکرار با دست دیگر، ست را تکمیل کنید.

۲ ساعده را بی حرکت نگه دارید و برای بالا آوردن آرام و با کنترل دمبل به بالاتر از وضعیت افقی از مچ استفاده کنید.

۱ روی نیمکت بنشینید و دمبل را به صورت دست از رو بگیرید و ساعد خود را به امتداد روی ران تکیه دهید.

هشدار!

اجازه ندهید که در مرحله پایین آوردن، هالتر به سمت انگشتان بچرخد، زیرا در معرض خطر آسیب مچ یا خطر افتادن وزنه قرار می گیرید.



۳ بدون اینکه بازو را باز یا به سمت جلو خم کنید، هالتر را به آرامی برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، پایین بیاورید. در طول تمرین میله را با قدرت بگیرید.

۲ ساعده را بی حرکت نگه دارید. برای بالا بردن هالتر تا ارتفاعی که بتوانید آن را اداره کنید، به آرامی مچ را بچرخانید.

۱ روبه روی نیمکت، روی زمین یا زیرانداز زانو بزنید. هالتر را طوری بگیرید که کف دست‌ها رو به بالا باشد. ساعد را به بالشتک نیمکت تکیه دهید.





شکم و نواحی مرکزی

کرانچ شکم

این کرانچ پایه یکی از ساده‌ترین و رایج‌ترین تمرین‌هاست. به داشتن عضلات مرکزی قوی و بهبود قامت کمک می‌کند اما باید دقت کنید که شکل درست این حرکت را انجام دهید.



۱ با زانوهای خمیده روی تشک دراز بکشید، کف پاها روی زمین و انگشتان شما در کنار سر شد.



چانه را بالا و گردن را باز نگه دارید.

۲ با درگیر کردن عضلات مرکزی، شانه‌ها و بخش فوقانی پشت را از روی تشک بلند کنید. چند لحظه نگه دارید.



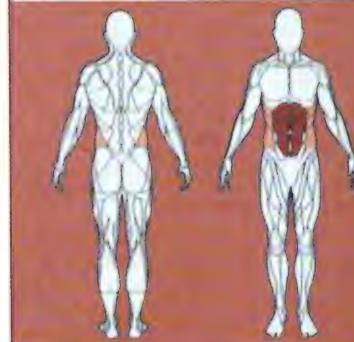
در سراسر حرکت لگن را ثابت نگه دارید.

۳ بالاتنه را آهسته به روی تشک پایین ببرید، به نیروی جاذبه و شتاب حرکت بدن اجازه ندهید شمار را پایین بکشید.

عضلات هدف

■ راست شکمی

■ مایل خارجی



تغییرات

برای موثرتر کار کردن ناحیه مرکزی تکانه‌ای عمل کنید. حرکت را در بالاترین نقطه متوقف کنید و دست‌ها را روی ران به بالا و پایین سر دهید. حرکت صورت گرفته در هر تکان بسیار کوچک است اما باید شکم خود را منقبض نگه دارید که هر لحظه کمی سفت‌تر می‌شود. به ازای هر



تکرار کرانچ حدود ۵ تکان را اجرا کنید.

تغییرات

برای درگیر کردن عضلات مایل خارجی در طرفین تنه، یک حرکت چرخشی را به کرانچ اضافه کنید. کرانچ را به طور تناوبی



انجام دهید، آرنج چپ را به سمت زانوی راست و سپس آرنج راست را به سمت زانوی چپ بیاورید.

دراز و نشست

دراز و نشست کلاسیک هنوز هم در بسیاری برنامه‌های تمرین استفاده می‌شود. این یک تمرین بسیار خوب برای شکم است اما اگر هرگونه مشکل در کمردارید یا از عضلات مرکزی ضعیفی برخوردارید از آن پرهیز کنید.



۱ کف پاها را تخت روی زمین بگذارید و به پشت دراز بکشید و برای کاهش فشار روی کمر زانوها را خم کنید.



۲ عضلات مرکزی را درگیر کنید و تنه را بالا بیاورید، فقط باسن و پاها روی زمین بمانند.

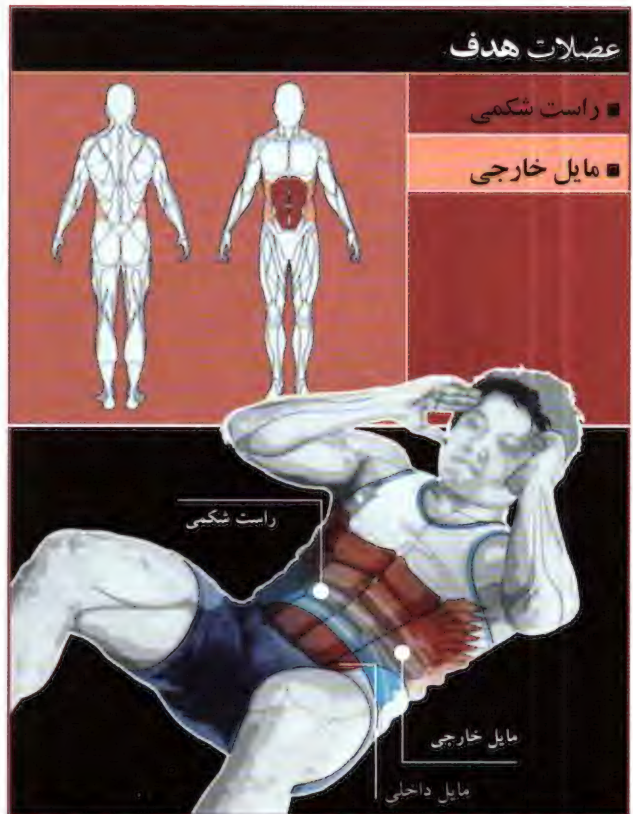


۳ در وضعیت عمود کمی مکث کنید، سپس آهسته بالا تنه را به سمت زمین و وضعیت شروع برگردانید.

عضلات هدف

■ راست شکمی

■ مایل خارجی



تغییرات

تغییر وضعیت دست‌ها دشواری تمرین را تغییر می‌دهد. کشیدن دست‌ها جلوی زانوها کمترین مقاومت را ایجاد می‌کنند در حالی که قراردادن دست‌ها به صورت ضرب در روی سینه یا نگه داشتن آن کنار سر دشواری تمرین را افزایش می‌دهد. برای تمرین پیشرفته‌تر وزنه‌ای را روی سینه نگاه دارید.

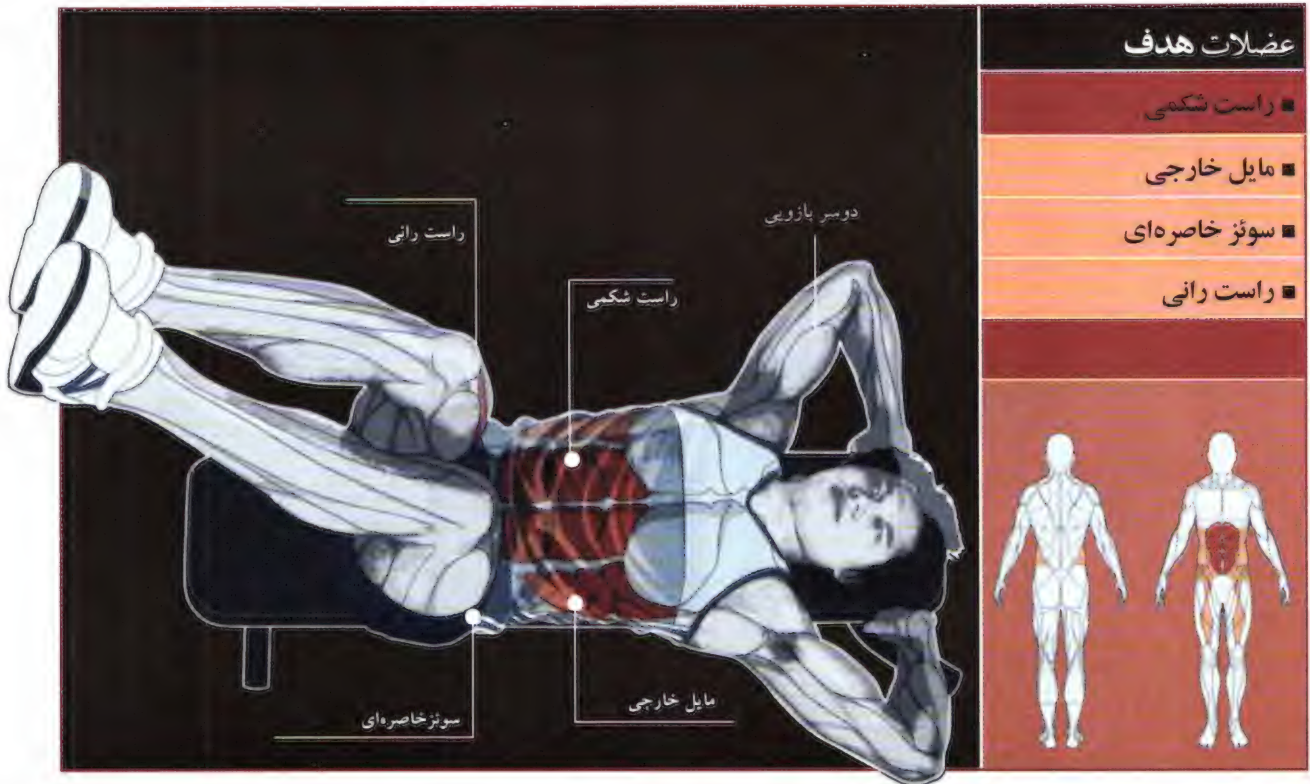


تغییرات

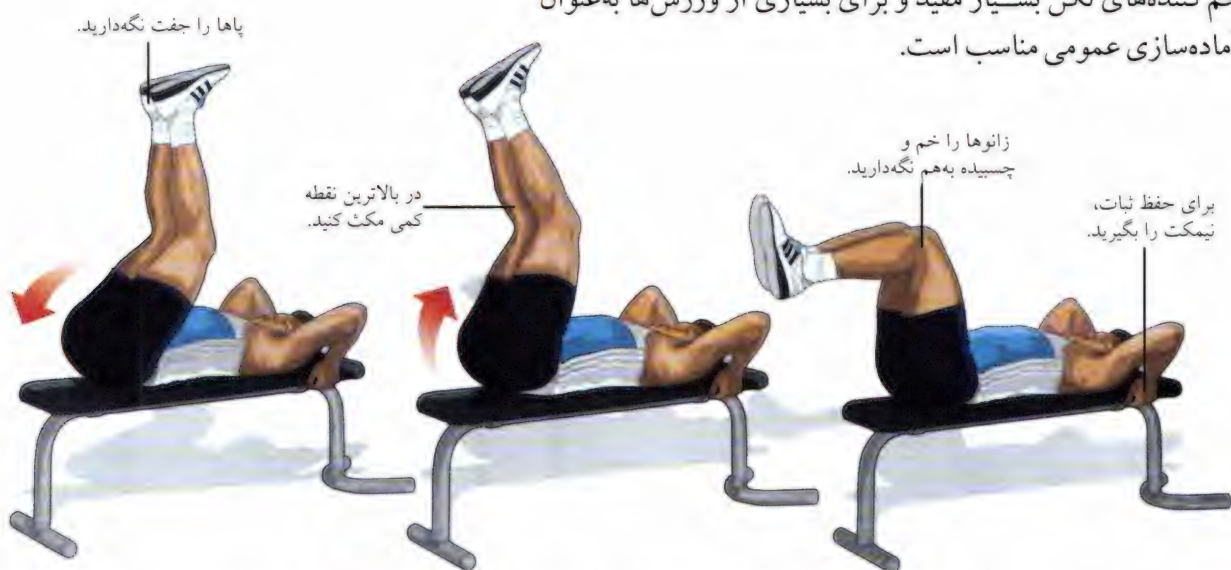
تکیه دادن پاها به نیمکت یا هرگونه سکوی بلندتر عضلات شکم در طول تمرین را از کمک خم کنندگی لگن تفکیک می‌کند، و شدت تمرین شکم را افزایش می‌دهد.



کرنچ معکوس



در این نسخه کرنچ شکم به جای تنه پاها حرکت می‌کنند. این تمرین برای بخش تحتانی شکم و همچنین راست رانی و خم کننده‌های لگن بسیار مفید و برای بسیاری از ورزش‌ها به‌عنوان آماده‌سازی عمومی مناسب است.

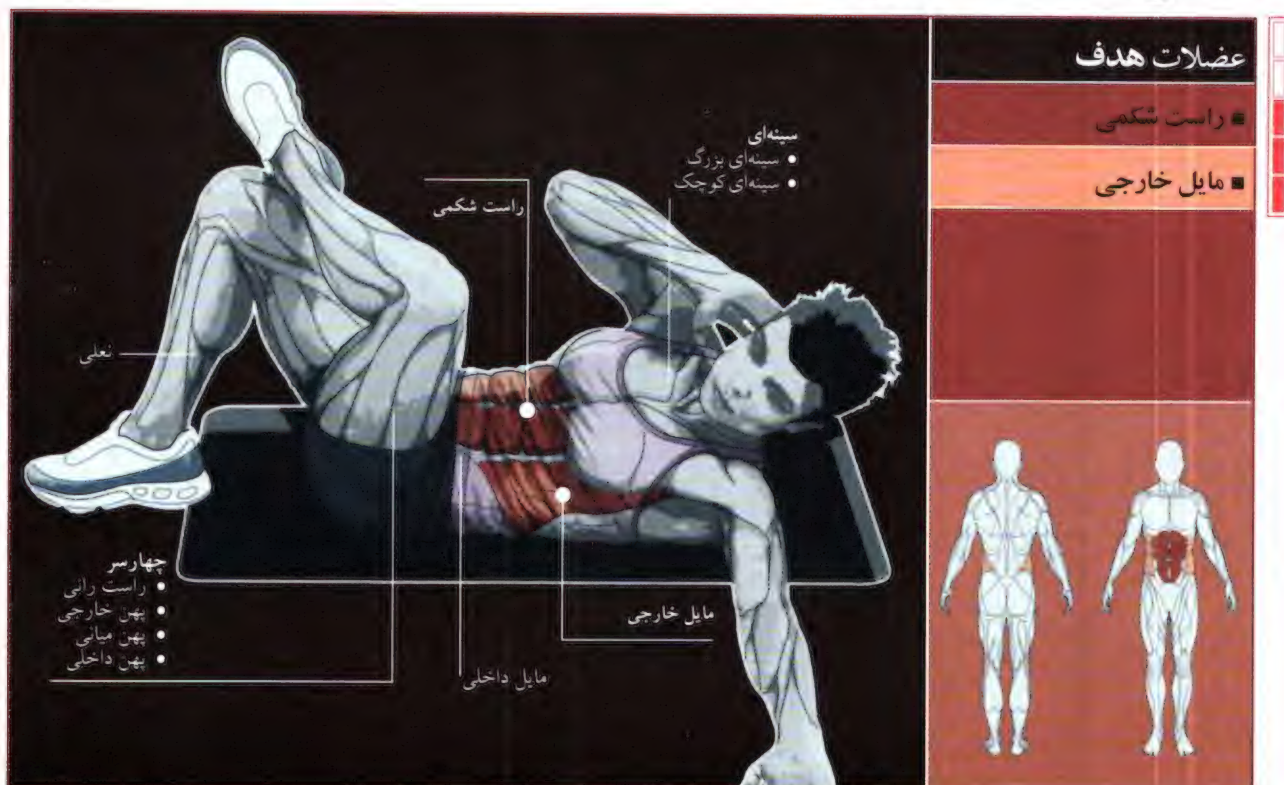


۳ شکم را سفت منقبض کرده و پاها را به آرامی به وضعیت شروع برگردانید. باسن باید با نیمکت تماس پیدا کند.

۲ پاها را (از زانو) باز کنید و به آرامی باسن را از روی نیمکت جدا کنید. برای این کار به جای استفاده از شتاب پاها، از عضلات شکم استفاده کنید.

۱ طوری روی نیمکت دراز بکشید که شانه‌ها، سر و باسن با سطح آن در تماس باشد.

کرنچ 4 شکل



هدف این تمرین تقریباً پیشرفته

به‌طور ویژه عضلات راست شکمی و مایل خارجی است و برای آماده‌سازی عمومی در ورزش‌های چندگانه تمرین خوبی است.

بخش خارجی یک پا (چپ) را روی زانو پای دیگر (راست) بگذارید.

هشدار!

این تمرین برای قرار گرفتن در وضعیت شروع، به‌انعطاف پذیری نیاز دارد. سعی نکنید بدن را وادار به این کار بکنید؛ بلکه هر تمرین را آن‌طور که راحت هستید، تعدیل کنید. تمرینات جنبش پذیری مناسب را برای انعطاف پذیرتر شدن اجرا کنید (ص ۵۴ و ۵۵ را ببینید). در هیچ مرحله‌ای از حرکت نباید سر و گردن را بکشید، زیرا منجر به آسیب دیدگی ستون فقرات می‌شود.



۱ با زانوی خم روی تشک دراز بکشید. برای حفظ تعادل دست چپ را روی زمین باز کنید و پای چپ را روی پای راست بیندازید.

۲ سر را بلند کنید و به جلو و به زانوی خمیده خود نگاه کنید. در همان زمان شکم را سفت کرده، بالا آوردن آرنج چپ را آغاز کنید.

۳ آرنج راست و زانوی خم شده (چپ) را به سمت یکدیگر بیاورید. مکث کنید سپس با کنترل، به وضعیت شروع برگردید.

کرانچ ۹۰-۹۰



کرانچ روی توپ



تغییرات

این تمرین را با پیچش تنه هم امتحان کنید. همچنان که بلند می شوید، خیلی نرم تنه را به یک سمت بچرخانید. آرنج راست را در جهت زانوی راست بگیرید. این تغییر، عضلات مایل شکمی را نیز درگیر خواهد کرد.



هشدار!

مطمئن باشید که پاها را درست روی نیمکت قرار داده اید. آنها را برای فراهم کردن سود مکانیکی اهرم، از زیر قلاب نکنید، زیرا این کار فشار زیادی را به کمر وارد می کند. هنگام اجرای این حرکت سر و گردن را نکشید و مطمئن شوید که کمر و باسن در تماس با نیمکت می مانند. هنگام خسته شدن عضلات شکم، سر و دست ها را به جلو پرتاب نکنید.



پاشنه ها را گیر داده، به لبه ی نیمکت نگاه دارید.

انگشتان دست را کنار سر بگذارید.

هنگام شروع؛ سر، شانه ها و باسن با نیمکت در تماس باشند.

۳ نفس را بیرون داده و در بالاترین نقطه چند ثانیه ای مکث کنید. تنه را با کنترل کامل به وضعیت شروع پایین بیاورید.

۲ نفس را کاملاً به داخل بدهید و شانه ها را از روی زمین (تشنک) بلند کنید. سپس عضلات شکم را به طور فعال منقبض و تنه را به سمت زانوها جمع کنید.

۱ تخت دراز بکشید و لگن و زانوها را ۹۰ درجه خم کنید. ساق ها را روی نیمکت بگذارید، پاشنه ها را به لبه ی نیمکت گیر دهید.

هشدار!

مطمئن باشید که بدن روی توپ تعادل دارد و با کاشتن پاها روی زمین، وضعیت خود را محکم و استوار کنید. هنگام بلند شدن سر را به جلو نکشید و مراقب باشید که بدن را آهسته، آگاهانه و با تمرکز به بالا و پایین می برید.



آرنج ها دور از هم در کنار سر نگاه دارید.

دست را آرام به سر تکیه دهید.

پشت را صاف نگاه دارید.

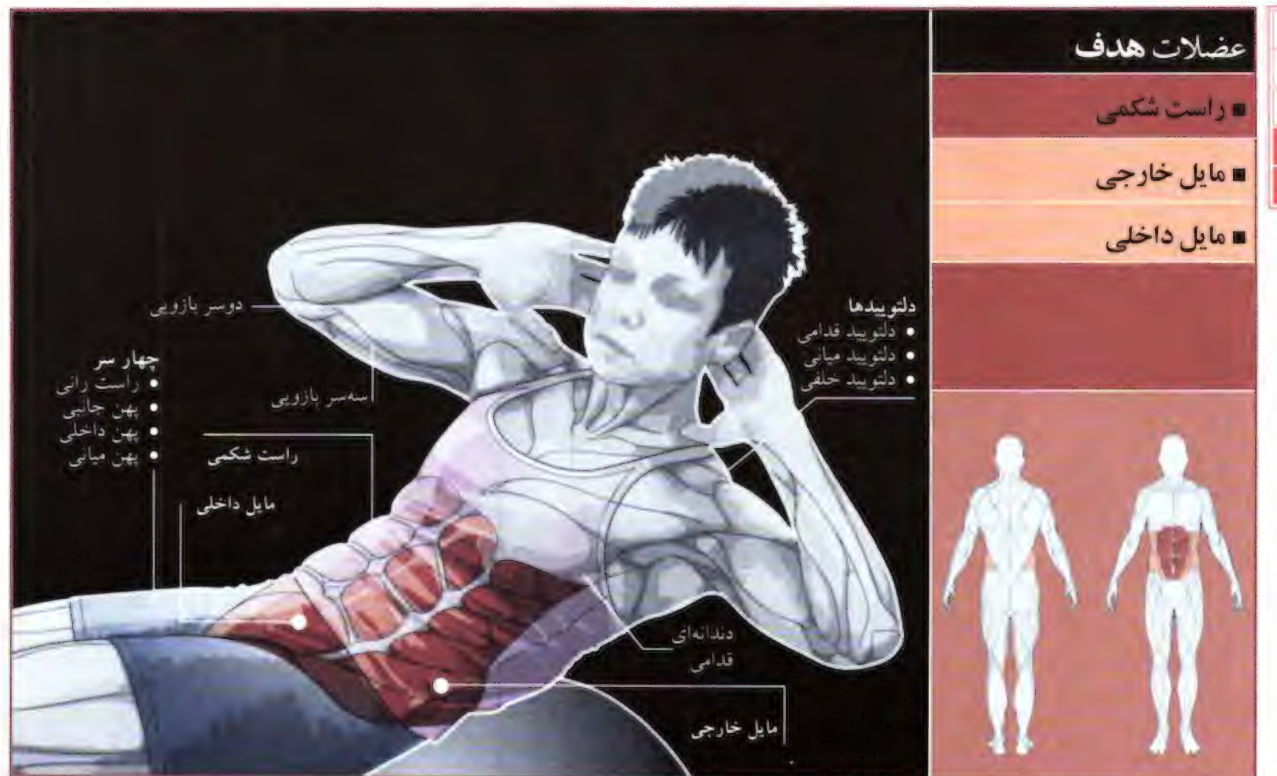
کمر را روی توپ حمایت کنید.

۳ تنه را با کنترل شدید پایین ببرید، هنوز تنش را در شکم حفظ کنید و دقت داشته باشید که با پشت «یک باره» روی توپ نیفتید.

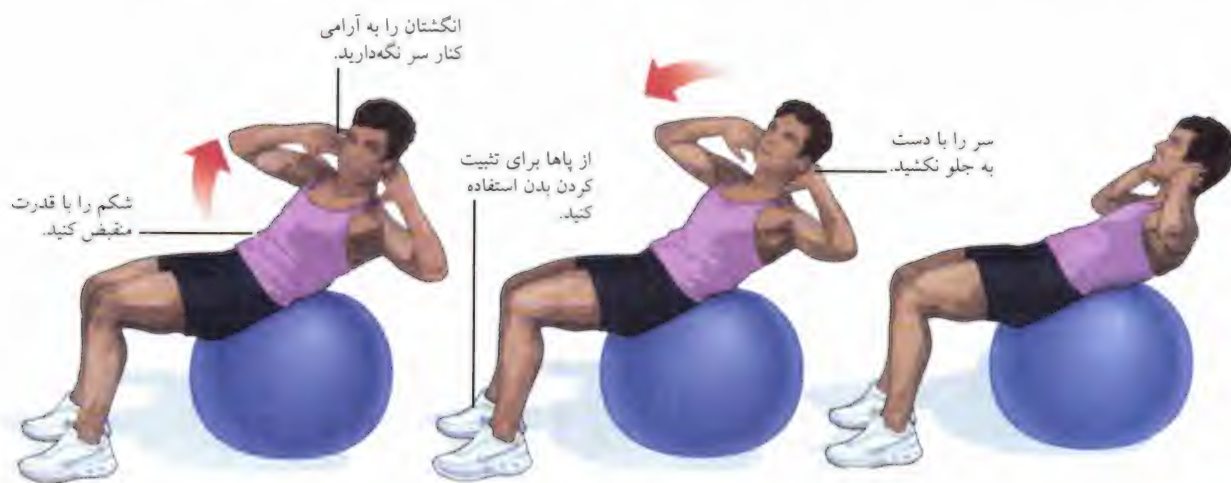
۲ کمر را به داخل توپ بفشارید، شکم را منقبض و تا فاصله چند اینچی شانه ها را بلند کنید. اکنون شکم را به طرف لگن بیاورید.

۱ حالی که پاها روی زمین کاشته، زانوها ۹۰ درجه خم شده اند، حرکت را شروع کنید. دست را کنار سر بگذارید.

چرخش کمر روی توپ (شکم چرخشی روی توپ)



این تمرین علاوه بر عضلات شکم، عضلات چرخاننده تنه را تقویت می‌کند. کار کردن روی توپ نیز تعادل را به‌طور مضاعف بهبود می‌بخشد و آن را به تمرین بسیار خوبی برای فعالیت‌هایی مانند گلف و موج سواری تبدیل می‌کند.

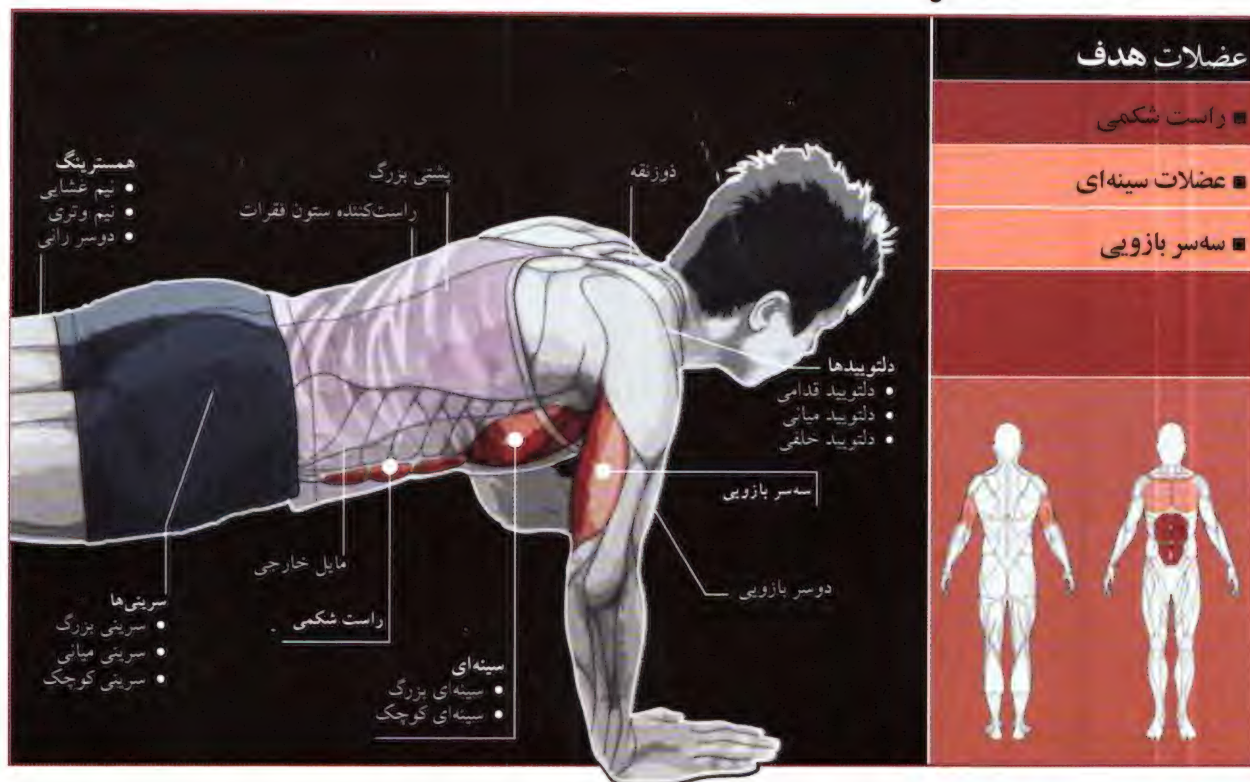


۳ در بالاترین نقطه وضعیت خود را حدود یک ثانیه حفظ کنید و سپس به وضعیت شروع برگردید. اندام تحتانی را بی‌حرکت نگاه دارید، بالاتنه را پایین آورده، به حالت عادی بچرخانید.

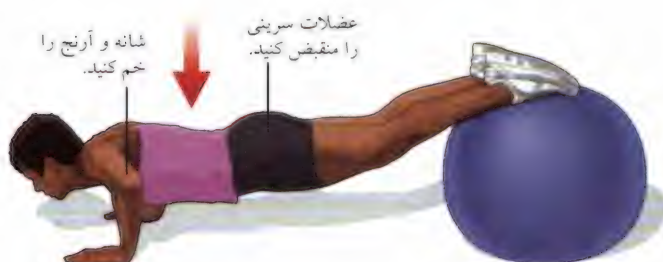
۲ هنگامی که احساس استواری و ثبات کردید، چرخاندن خود را به طرف بالا شروع کنید. در نیمه راه بالا آمدن، تنه را به یک طرف بچرخانید؛ باز کردن آرنج‌ها به تعادل کمک می‌کند.

۱ با حمایت مناسب کمر روی توپ سوییسی قرار بگیرید. پاها را کاشته روی زمین و زانو را در زاویه ۹۰ درجه نگاه دارید. دست‌ها را کنار سر بگذارید.

شنا روی توپ



۱ در حالی که پاها روی زمین کاشته، زانوها ۹۰ درجه خم شده‌اند، حرکت شروع کنید. دست را کنار سر بگذارید.



۲ کمر را به داخل توپ بفشارید، شکم را منقبض و تا فاصله چند اینچی شانه‌ها را بلند کنید. اکنون شکم را به طرف لگن بیاورید.

در این حرکت، پاها را روی توپ سویسی بگذارید تا سینه، شانه‌ها و بازوها نسبت به شنای معمولی (ص ۱۲۰ را ببینید) کار سخت‌تری داشته باشند. برای حفظ همراستایی بدن در حالی که پاها روی این توپ ناپایدار حمایت می‌شوند، ثبات دهنده‌های مرکزی تنه و لگن نیز کاملاً درگیر می‌شوند.

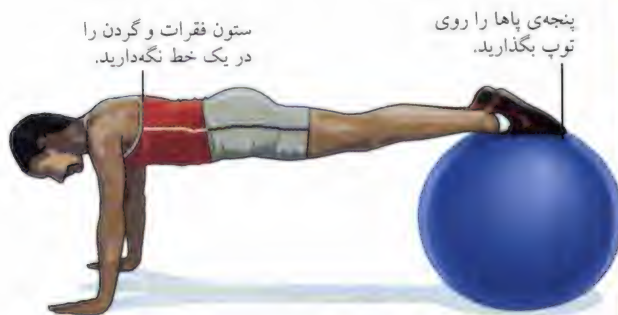
هشدار!

در سراسر طول تمرین باید بدن صاف باشد. اجازه ندهید بخش میانی بدن به سمت زمین (قوس) نزول پیدا کند، زیرا فشار زیادی روی کمر می‌افتد. بازدم هنگام بالا آمدن و دم هنگام پایین رفتن، به حفظ شکل صحیح کمک می‌کند.



تا کردن زانو روی توپ

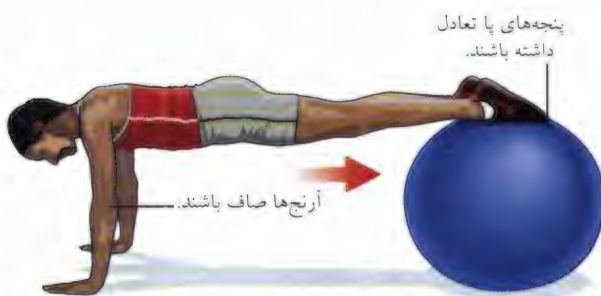
این حرکت با تقویت عضلات کمر که در مقابل شکم کار می کنند، به توازن تنه کمک می کند. قوی بودن تنه در مقابل کمردرد از بدن کاملاً حفاظت می کند.



۱ با وضعیت شنا شروع کنید (صفحه ۱۶۸ را ببینید)، دست‌ها تحت روی زمین و پاها را روی توپ نگاه دارید و سر را در راستای ستون فقرات قرار دهید.



۲ زانو را به سمت سینه بکشید و در هنگام غلت خوردن توپ به جلو، سستون فقرات را خنثی نگاه دارید. با حرکت توپ به جلو، لگن کمی بلند می شود.



۳ گردن به سمت بیرون (جلو) کشیده شده باشد. با بازگرداندن پاها به وضعیت کشیده، توپ را به عقب بغلتانید و زانو را صاف کنید.

عضلات هدف

- سوتز خاصه‌ای
- راست شکمی



دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

پشتی بزرگ

- راست کننده
- سستون فقرات

سری‌ها

- سری‌ی بزرگ
- سری‌ی میانی
- سری‌ی کوچک



دورزنقه

مایل داخلی

مایل خارجی

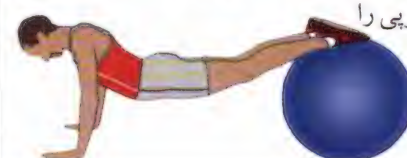
همسترینگ

- نیم غشایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

سوتز خاصه‌ای (عضله عمقی)

هشدار!

مراقب باشید که زانو به سمت پایین نیاید و از خم کردن آرنج‌ها یا بالا آمدن شانه‌ها به سمت گوش‌ها اجتناب کنید، زیرا سبب وارد آمدن فشار روی کمر می شود. توپی را انتخاب کنید که قطری در حدود طول دست‌هایتان داشته باشید؛ و موجب شود که هنگام قرار گرفتن در وضعیت شنا، تنه با زمین موازی باشد.



فیله روی توپ

این حرکت با تقویت عضلات کمر که در مقابل شکم کار می‌کنند، به توازن تنه کمک می‌کند. قوی بودن تنه حفاظت بسیار قوی در مقابل کمر درد فراهم می‌کند.



۱ با شکم طوری روی توپ بخوابید که شکم و بخش فوقانی ران به توپ چسبیده، نوک پنجه‌ی پاها با زمین در تماس باشد.



۲ در حالی که انگشتان دست با کنار سر در تماس است، آهسته و با دادن نفس به داخل، بدن را راست کنید.



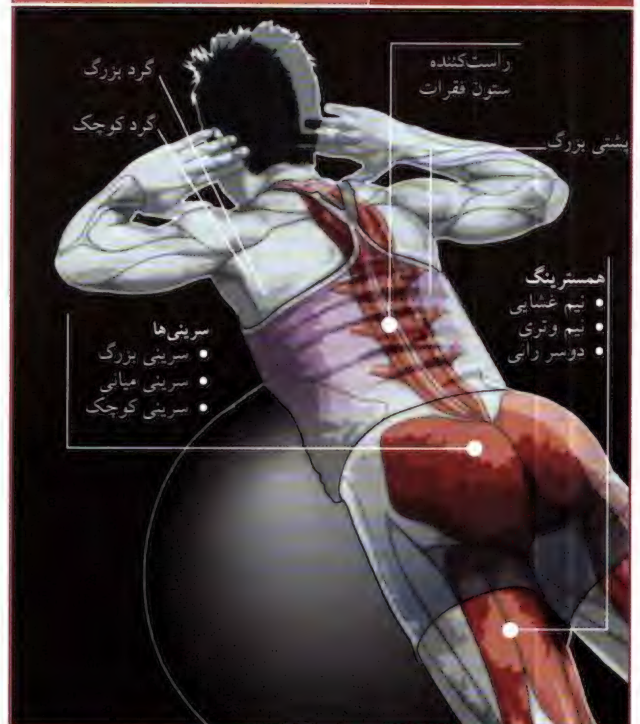
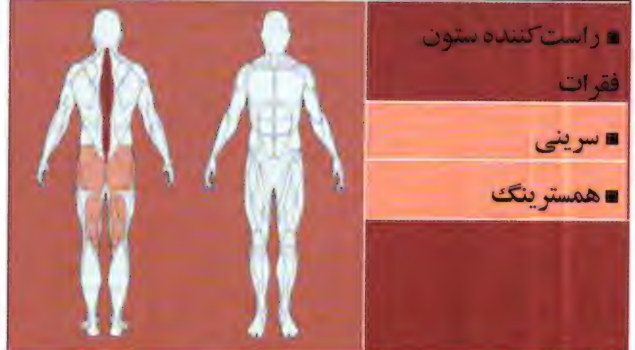
۳ آرام و نرم بالاتنه را به وضعیت شروع بالا بیاورید. در این هنگام نفس را بیرون دهید.

عضلات هدف

■ راست کننده ستون فقرات

■ سرینی

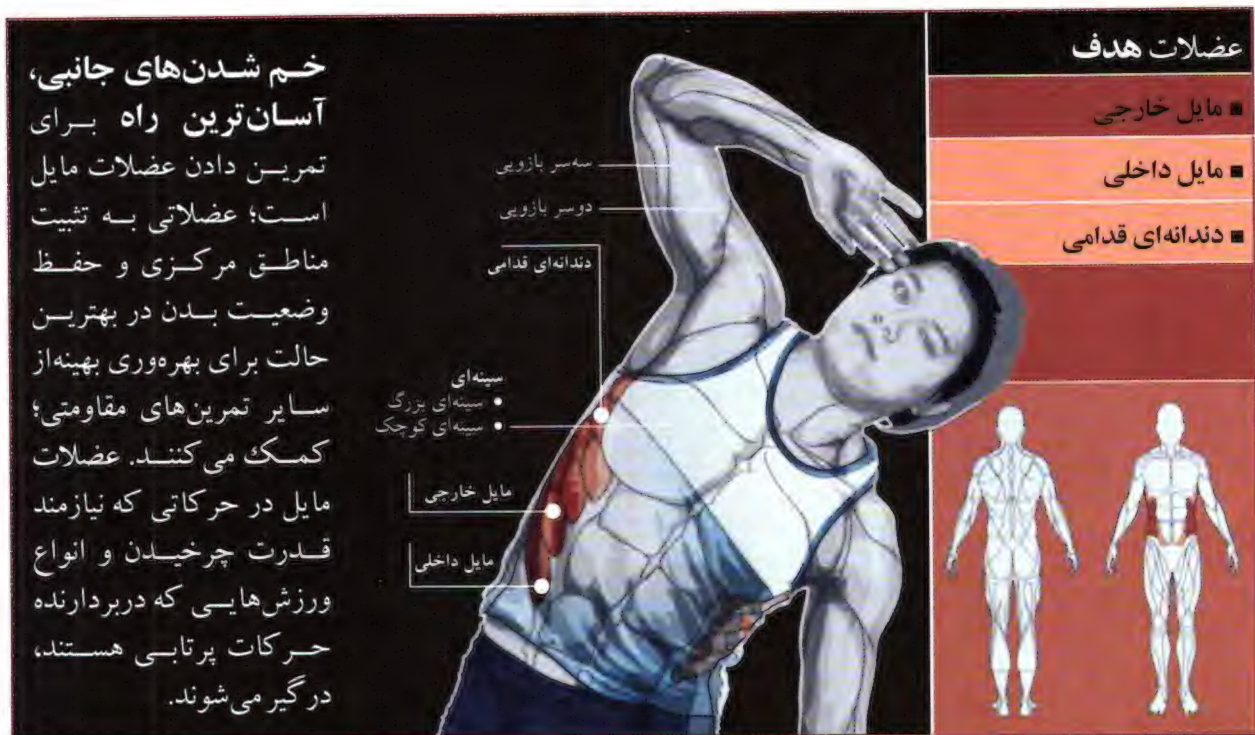
■ همسترینگ



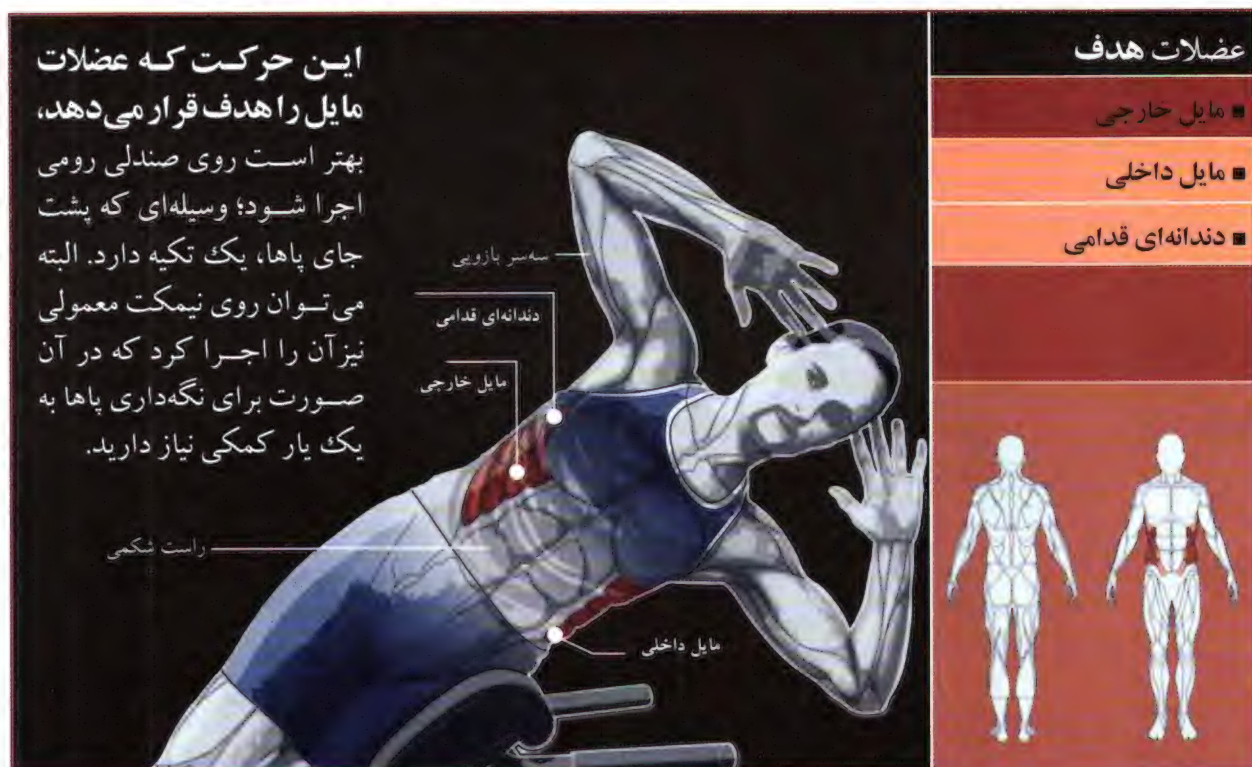
هشدار!

پیش از شروع تمرین دقت کنید که اندازه توپ نسبت به طول اندام شما مناسب باشد. باید با راست کردن دست‌ها بتوانید زمین را لمس کنید. دقت کنید که حرکت نرم و با کنترل باشد؛ چون اگر تنه را با سرعت راست کنید، به مهره‌های کمر فشار وارد آمده و به عصب سیاتیک آسیب می‌رسد. تنه را بالاتر از حد طبیعی ستون فقرات بالا نیاورید، زیرا پیراکنشن (بیش از حد باز کردن تنه) تنه می‌تواند خطرناک باشد.

خم کردن جانبی تنه



خم کردن جانبی تنه روی صندلی رومی





۳ تنه را با انقباض عضلات مایل طرف مقابل وزنه راست کنید. هنگام برگشتن به وضعیت عمود، نفس را بیرون دهید.

۲ با دادن نفس به داخل، آهسته از پهلو خم شوید و دمبل را از ران تا سطح زانو پایین ببرید. اجازه ندهید وزنه تاب بخورد.

۱ برای درست نگه داشتن بدن، نوک انگشتان دست را روی گیجگاه بگذارید. و در طول حرکت پاها را تخت بر روی زمین نگه دارید.

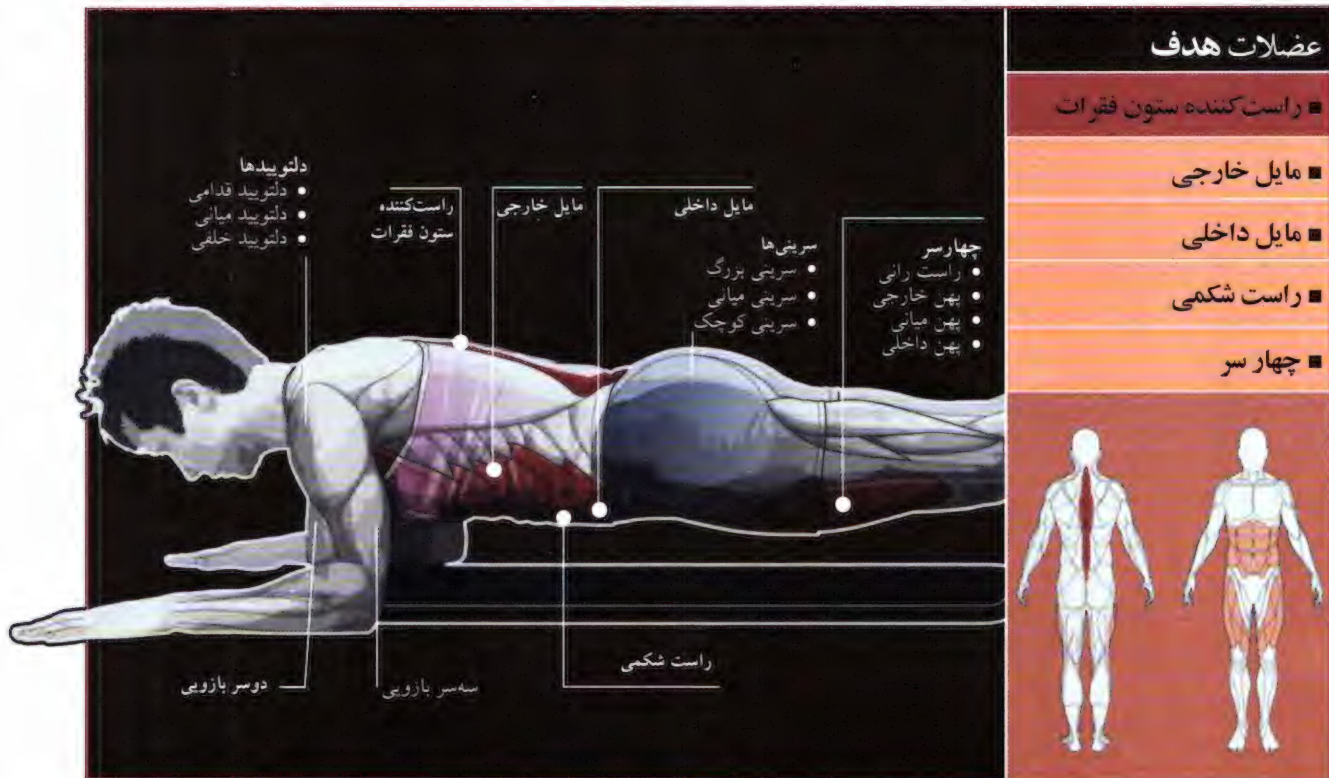


۳ در باز شدن کامل (زمانی که کامل کش آمدید) مکث کنید و سپس به آرامی بدن را به وضعیت شروع بالا بیاورید. ست را در یک طرف تکمیل کنید و در طرف دیگر هم انجام دهید.

۲ تا حد ممکن آهسته به طرفین خم شوید و مواظب باشید که به جلو یا عقب خم نشوید. هنگام پایین آمدن، نفس را به داخل بدهید.

۱ به پهلو روی صندلی رومی دراز بکشید آن را طوری تنظیم کنید که بالاتنه بتواند راحت بر محور لگن به سمت زمین بچرخد.

پلانک (شنا - روی آرنج)



عضلات هدف

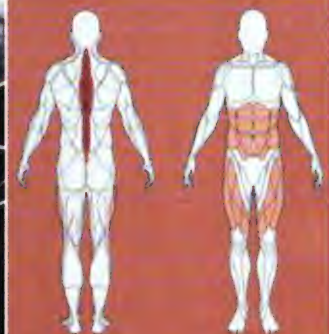
■ راست کننده ستون فقرات

■ مایل خارجی

■ مایل داخلی

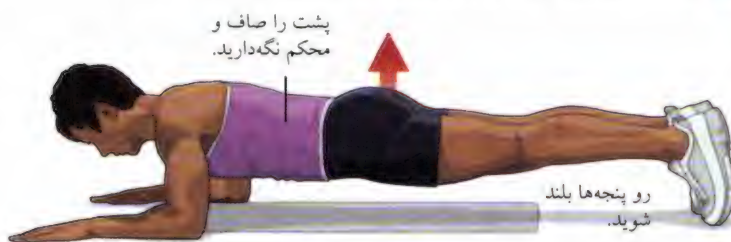
■ راست شکمی

■ چهارسر



پاها را جفت نگه دارید.

۱ رو به زمین روی تشک تمرین با گذاشتن آرنج در کنار و کف دست کنار سر و روی زمین، دراز بکشید. ساعدها را به زمین تکیه دهید.



پشت را صاف و محکم نگه دارید.

رو پنجه ها بلند شوید.

۲ با فعال کردن عضلات مرکزی و عضلات پا و بدن را از زمین بلند کنید. وزن را روی ساعدها و پنجه‌ی پاها بیندازید و در این هنگام آزادانه نفس بکشید. کف دست را تخت روی کف قرار دهید.



بدن را به وضعیت درازکش برگردانید.

مچ پا را خم کنید.

۳ آرام و نرم بالاتنه را به وضعیت شروع بالا بیاورید. در این هنگام نفس را بیرون دهید.

این تمرین ایستای روی زمین (پل) نیز خوانده می‌شود (عضلات مرکزی و گروه‌های عضلانی بزرگ بالاتنه و پایین تنه را در نگهداری وضعیت ایستا درگیر می‌کند. برای پیش‌گیری از مشکلات کمر می‌توان از این تمرین استفاده کرد.

تغییرات

می‌توانید این حرکت را با باز کردن همزمان یک دست و پای مخالف نسبت به وضعیت پلانک، به انجام برسانید و چالش را افزایش دهید. این وضعیت «ابر مرد» (superman) خوانده می‌شود و مستلزم تعادل عالی است. برعکس، اجرای این حرکت را با حمایت پایین تنه روی یک زانو به جای پنجه پا، آسان‌تر می‌کند.



پلانک از پهلو (شنا روی آرنج از پهلو)



۱ با انداختن وزن روی پا و ساعد، به پهلو دراز بکشید. مطمئن باشید که بازو عمود بر زمین و ساعد عمود بر بدن است و پاها صاف هستند.



۲ به آرامی لگن را تا جایی که سر و ستون فقرات همراستا شوند، بلند کرده، در همان زمان، دست بالایی (آزاد) را به وضعیت عمود بلند کنید. در هنگام این کار آزادانه نفس بکشید.



۳ حدود ۲۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید، سپس آهسته دست فوقانی را به پهلوی خود پایین آورده و لگن را به سمت زمین پایین ببرید. تا حد لازم، حرکت تکرار کنید و به پهلوی دیگر تغییر حالت بدهید.

عضلات هدف

■ مایل خارجی

■ مایل داخلی

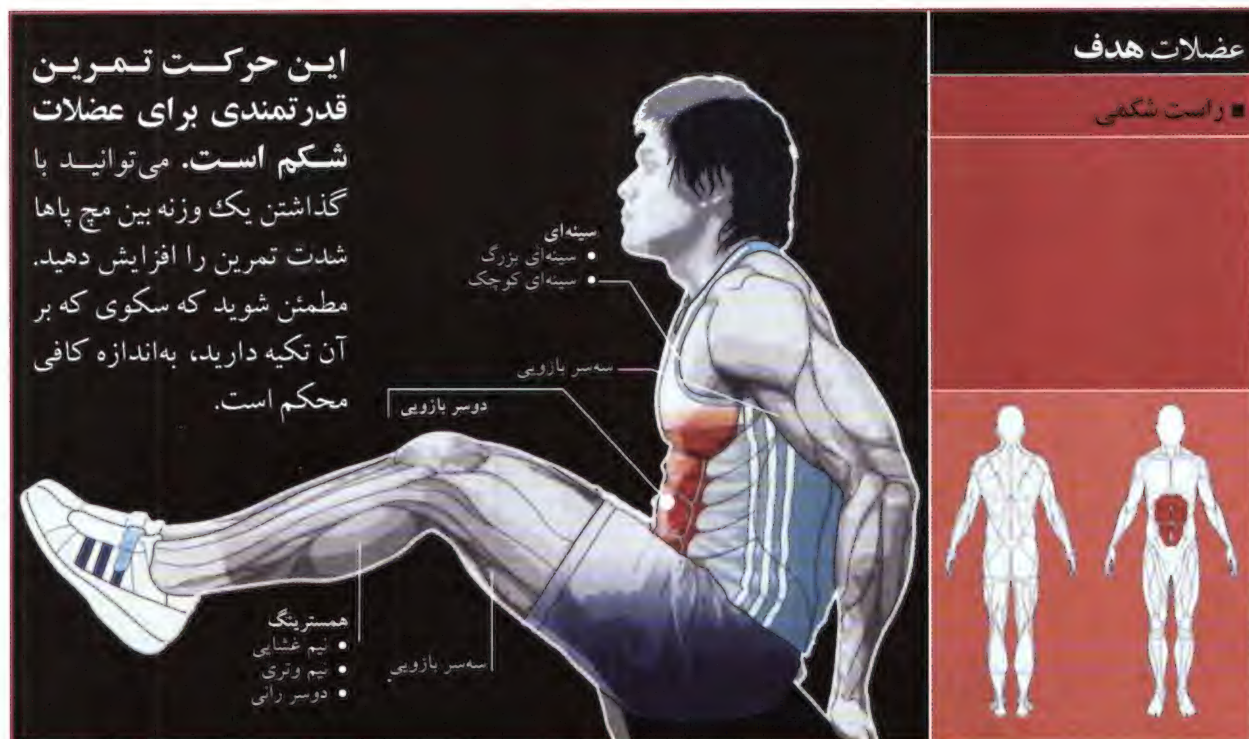
■ چهارسر



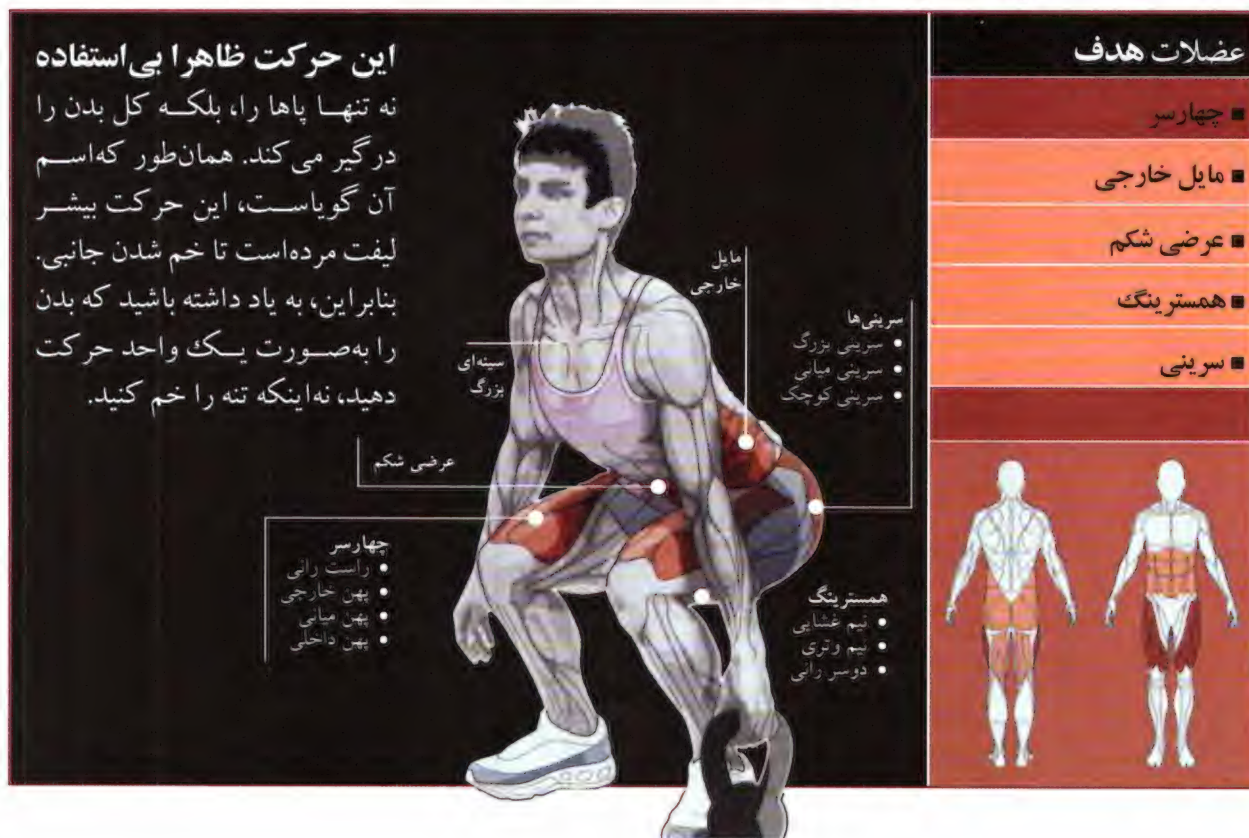
این حرکتی عالی برای توسعه عضلات کناره‌های تنه، تمرین بسیار خوبی است که در نگهداری قامت در بسیاری فعالیت‌ها حیاتی است. اجرای این تمرین در منزل آسان است و به حفظ توان کمر کمک می‌کند.

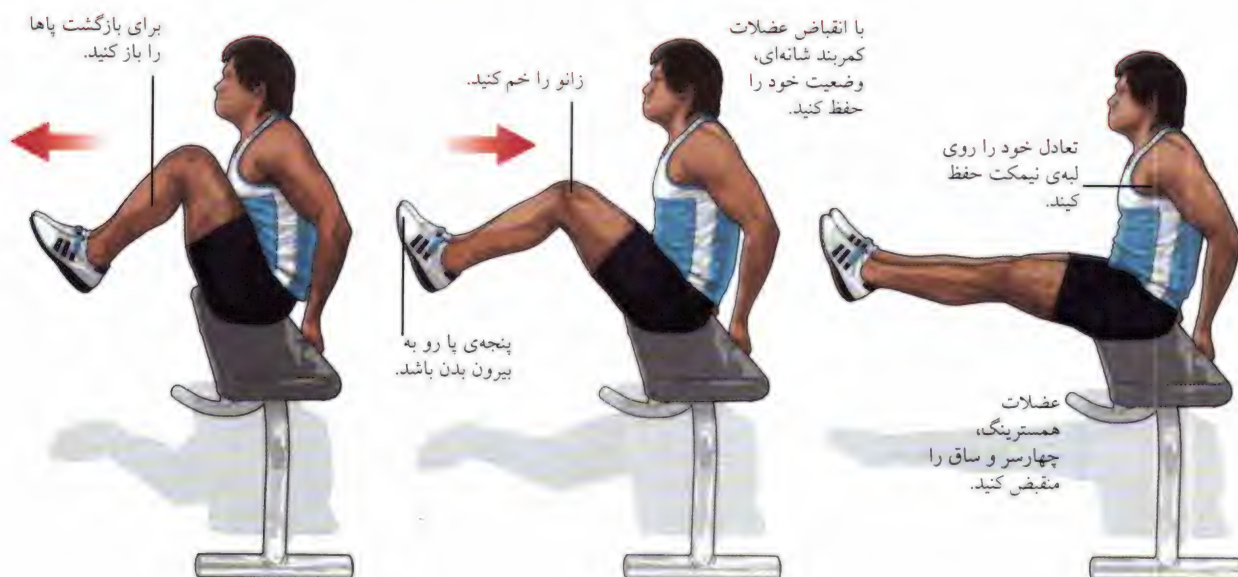


بالا کشیدن «V» شکل پا



لیفت چمدان (لیفت تک دمبل یا کتل)

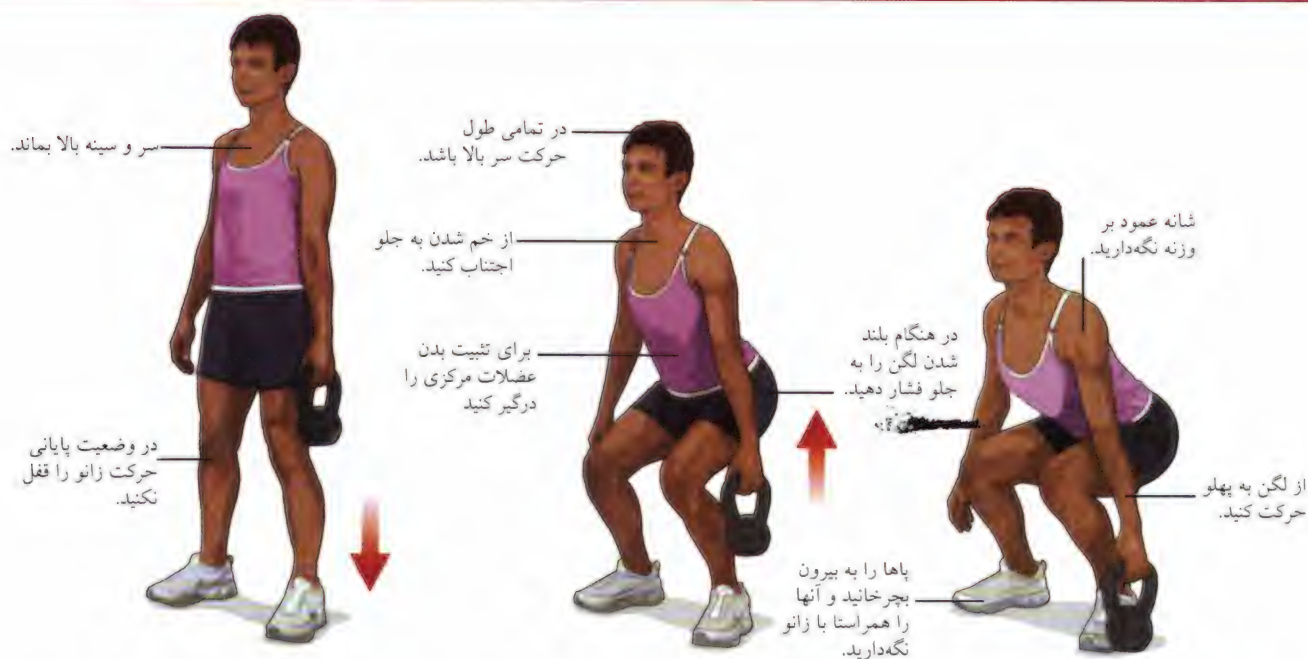




۳ زانوها را تا جایی که ممکن است به داخل بدن بیاورید. سپس لگن و زانوها را باز کنید و به حالت اول برگردید، برای تعادل متقابل به عقب متمایل شوید.

۲ با جفت نگاه داشتن پاها و زانوها، زانوها را خم کنید و به طرف سینه بیاورید. برای حفظ تعادل، اندکی تنه را به جلو بدهید.

۱ روی نیمکت بنشینید و با گرفتن بالش‌تک از پشت خود را حمایت کنید. پاها را با هم بلند کنید و پنجه‌ها را رو به جلو نگاه دارید.



۳ صاف سرپا بایستید، در حالی که وزنه در کنار ران باشد. به وضعیت شروع برگردید و پیش از عوض کردن وزنه به طرف دیگر، ست را تکمیل کنید.

۲ در سراسر طول حرکت وضعیت مناسب قامت را حفظ کنید و با پاها محکم بالا بروید. تصور کنید که دارید با پایای خود به زمین فشار می‌آورید.

۱ با گرفتن وزنه (دمبل) در بیرون پاها در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید. لگن روی زانوها و پشت صاف و سفت باشد.

تبر زنی با سیم‌کش (چوب‌بری)

این تمرین چرخشی قوی عضلات تنه را توسعه می‌دهد که این مساله آن را برای ورزش‌هایی که حرکت‌های چرخشی در خود دارند؛ مانند پرتاب‌ها یا ورزش‌هایی که با چوب یا راکت ضربه می‌زنند، به تمرینی ایده آل تبدیل کرده‌است.

عضلات هدف

■ مایل خارجی

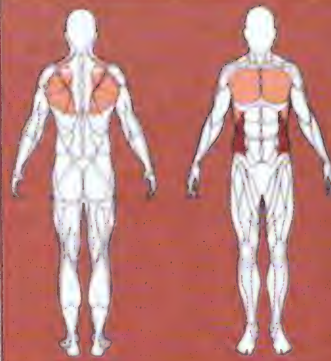
■ سینه‌ای‌ها

■ دندان‌های قدامی

■ فوق خاری

■ گرد کوچک

■ گرد بزرگ



۱ سیم‌کش را در ارتفاعی بالاتر از شانه‌های خود تنظیم کنید و وزنه مورد نظر را در قفسه وزنه‌ها انتخاب کنید. به پهلو بایستید و از کنار دو دست را دراز کرده و با هردو دست گیره سیم‌کش را بگیرید.

هردو دست خود را بالاتر از شانه نگه دارید.

پاهای کمی باز وضعیت ایستاده و راحت اختیار کنید.

۲ دست‌ها (از آرنج) را صاف نگه دارید و چرخش را ادامه دهید. دقت کنید که شانه‌ها همراستا با لگن و صورت رو به دست‌ها باشد.

دست‌ها را صاف نگه دارید.

زانوها را خم کنید و اندکی به‌چرخانید.

فوق خاری

سینه‌ای‌ها
■ سینه‌ای کوچک
■ سینه‌ای بزرگ

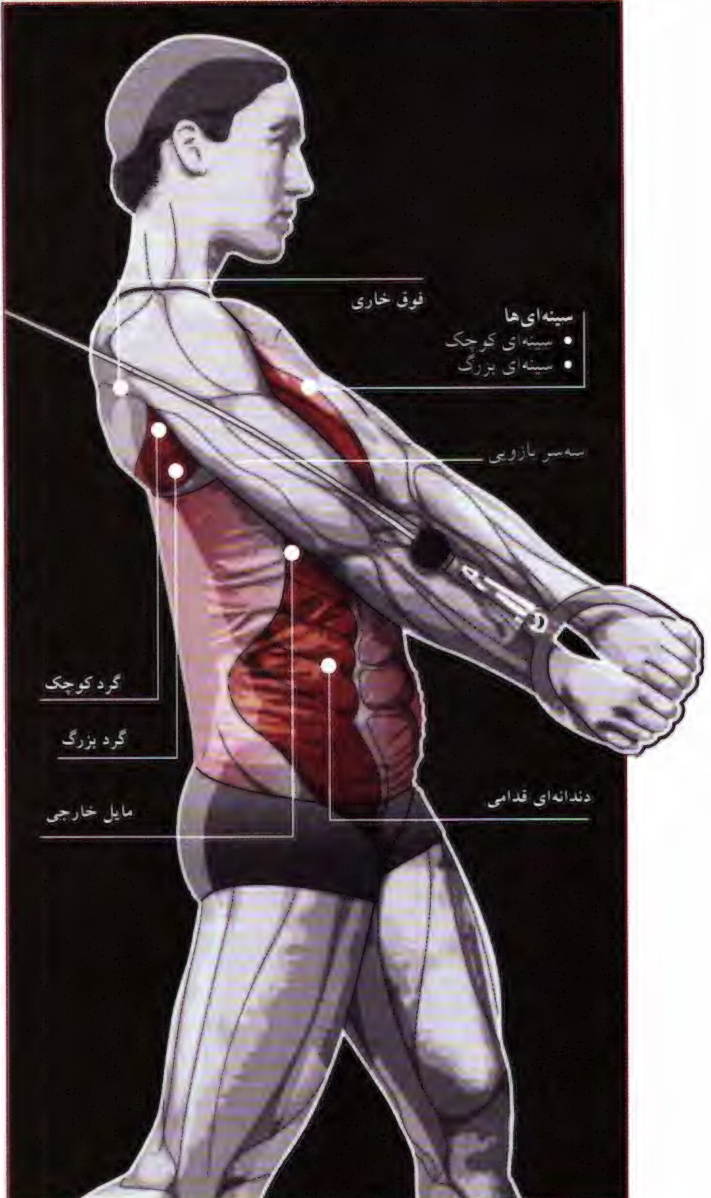
سم‌بازویی

گرد کوچک

گرد بزرگ

مایل خارجی

دندان‌های قدامی



۲ پایین کشیدن سیم کش از مقابل بدن به سمت داخل لگن را شروع کنید، مانند حالتی که می خواهید با تبر یک درخت را ببرید. بدن را به سمت بخش داخلی بدن بچرخانید.



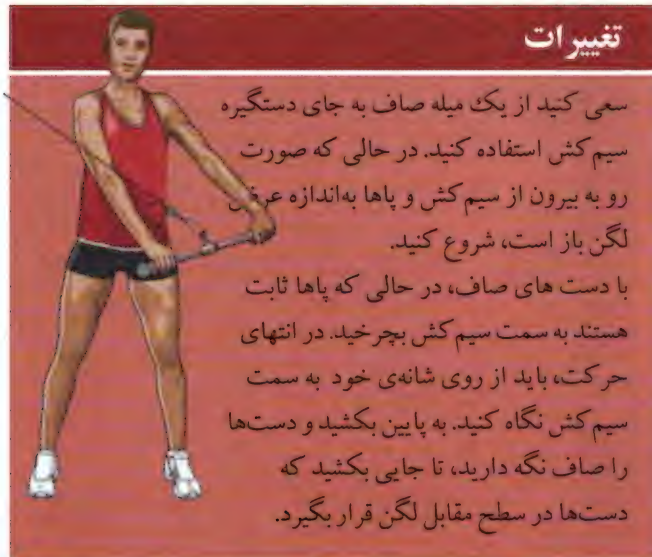
۳ در حرکت آرام سیم کش را با یک قوس ملایم به پایین بکشید، اجازه دهید که لگن و زانو هایتان اندکی بچرخد.



۵ تا جایی که سر، شانه‌ها، دست‌ها و لگن در یک راستا قرار بگیرند چرخش را ادامه دهید. به وضعیت شروع برگردید، ست را تکمیل کنید و از طرف دیگر حرکت را تکرار کنید.



تغییرات



هشدار!

دقت کنید که همیشه پیش از شروع حرکت تبر زنی خوب گرم کنید. این تمرین نیروی چرخشی زیادی روی کمر می‌اندازد و گرم کردن به پیشگیری از آسیب آن کمک می‌کند. حرکت تبر زنی به سرعت توان را بهبود می‌بخشد به ویژه زمانی که با سرعت زیاد انجام شود؛ بنابراین دقت کنید که به طور برابر روی هر دو طرف کار کنید تا از خطر بی‌تعادلی در رشد عضلات جلوگیری کنید.



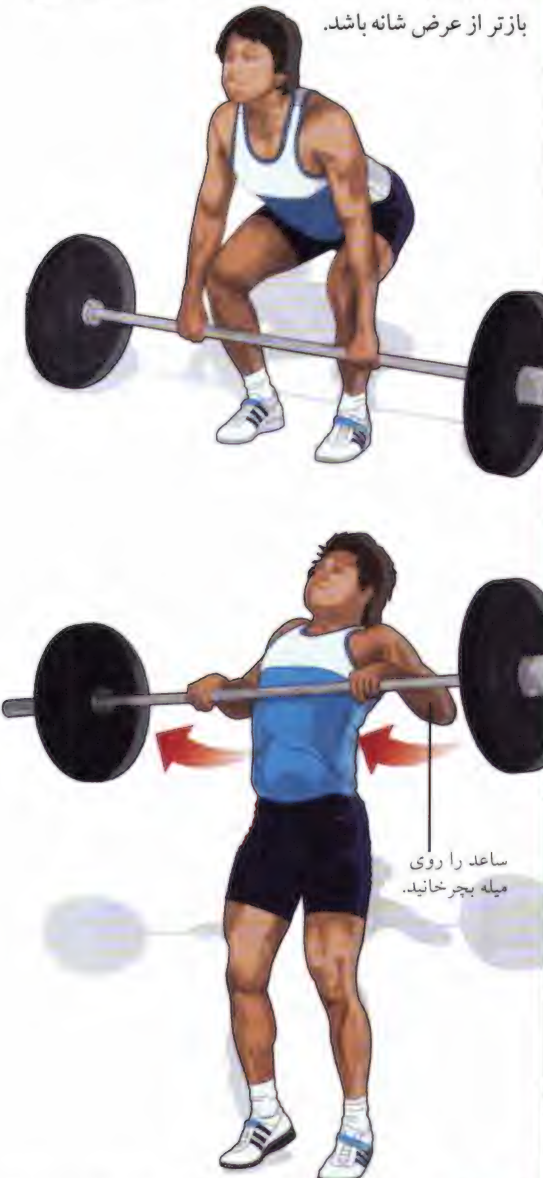
۹

لیفت‌های پویا

کشش راست انفجاری

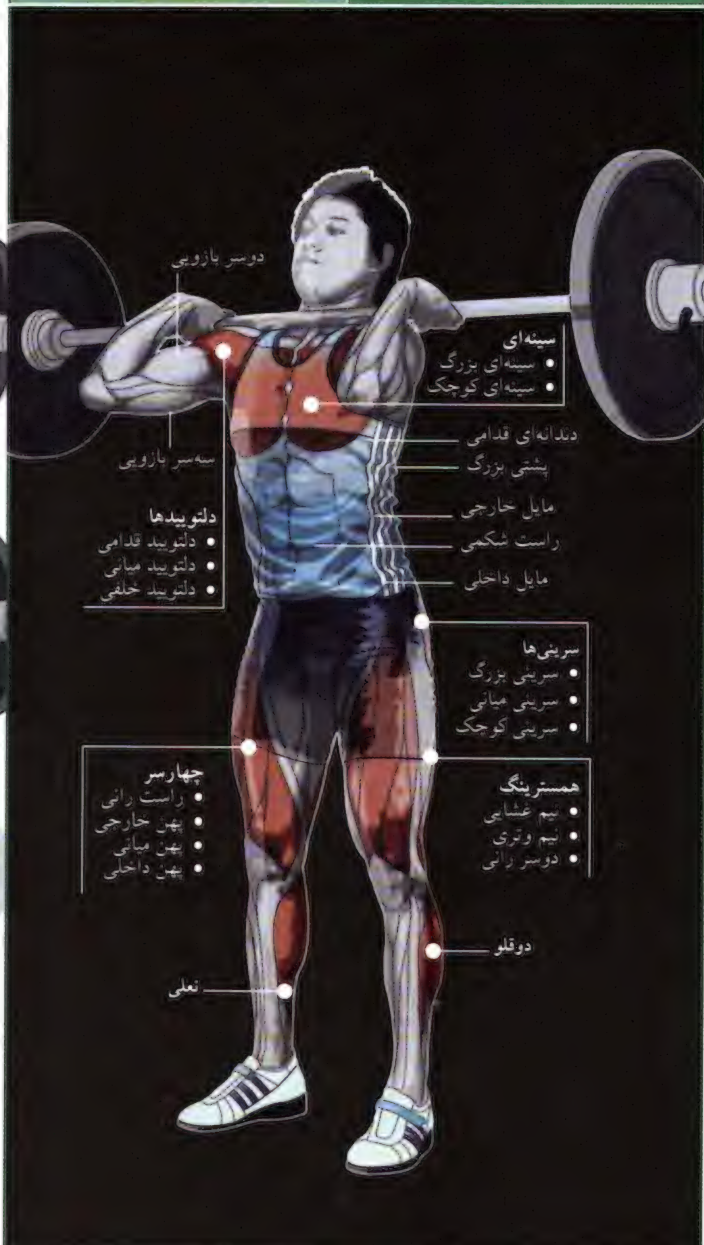
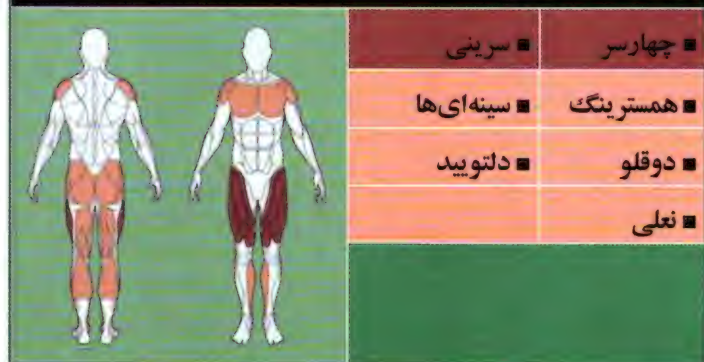
این حرکت انفجاری با اینکه از نظر فنی تقریباً دشوار است اما هنگامی که با وزنه‌های سنگین‌تر اجرا می‌شود برای پیشرفت توان فوق‌العاده‌است. در ضمن اینکه برای گرم کردن هم حرکت خوبی است.

۱ پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و به صورتی که لگن بالاتر از زانو و پاها زیر میله باشد، چمباتمه بزنید. میله را به صورت "دست از رو" بگیرید. فاصله دست‌ها کمی بازتر از عرض شانه باشد.



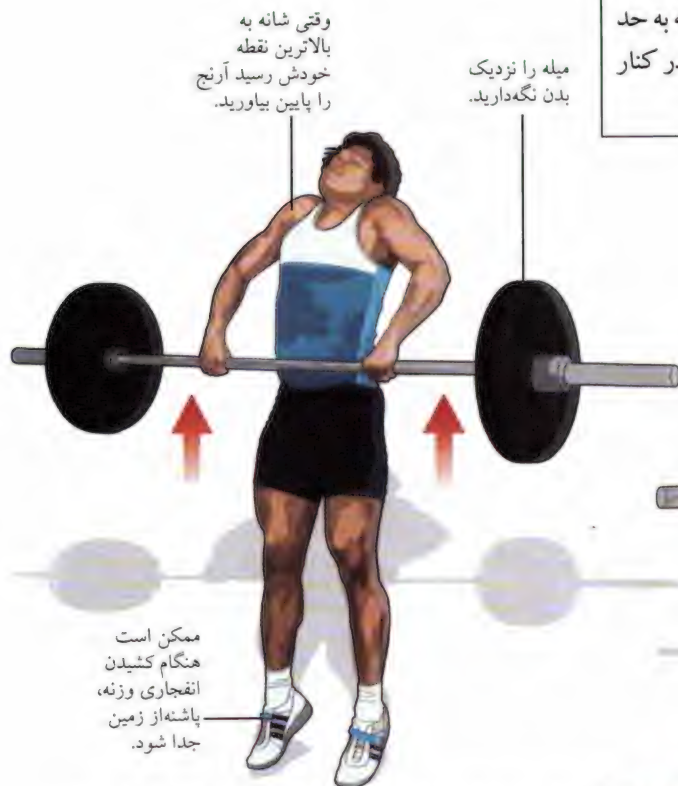
۲ وقتی با باز کردن تمام مفاصل کامل بدن خود را راست کردید، بدن را به زیر میله پایین ببرید و آرنج‌ها را ضمن پایین بردن، به طرف پایین بچرخانید.

عضلات هدف



هشدار!

همه‌ی لیفت‌های پویا را روی سکوی لیفت مناسب اجرا کنید. این حرکت پیچیده مستلزم تکنیک، تعادل و کنترل بسیار زیادی است. تا زمانی که به حد عالی می‌رسید، با وزنه‌های سبک تمرین کنید و در صورت امکان در کنار مربیان واجد شرایط کار کنید.



لگن، زانو و مچ پا را با قدرت باز کنید، میله را نزدیک بدن نگه دارید و شانه را محکم به بالا بدهید.

۳

میله را تا بالای زانو بلند کنید و هنگام بالا کردن آن (با شدت) با استفاده از پاها، لگن را به داخل فشار دهید تا به شتاب حرکت کمک کند.

۲



پشت را صاف نگه دارید و اجازه دهید وزنه با کنترل به طرف ران‌ها پایین بیاید و میله را به زمین برگردانید.

۴

به حالت نیمه اسکات لگن و زانو را خم کنید، میله را روی شانه‌ها بگیرید و با باز کردن پاها صاف بایستید.

۵

یک ضرب انفجاری

این تمرین سریع و از نظر تکنیکی سخت، برای بهبود توان کلی مطلوب است. حتما دقت کنید که در اوایل کار با وزنه‌های سبک‌تر تمرین کنید.



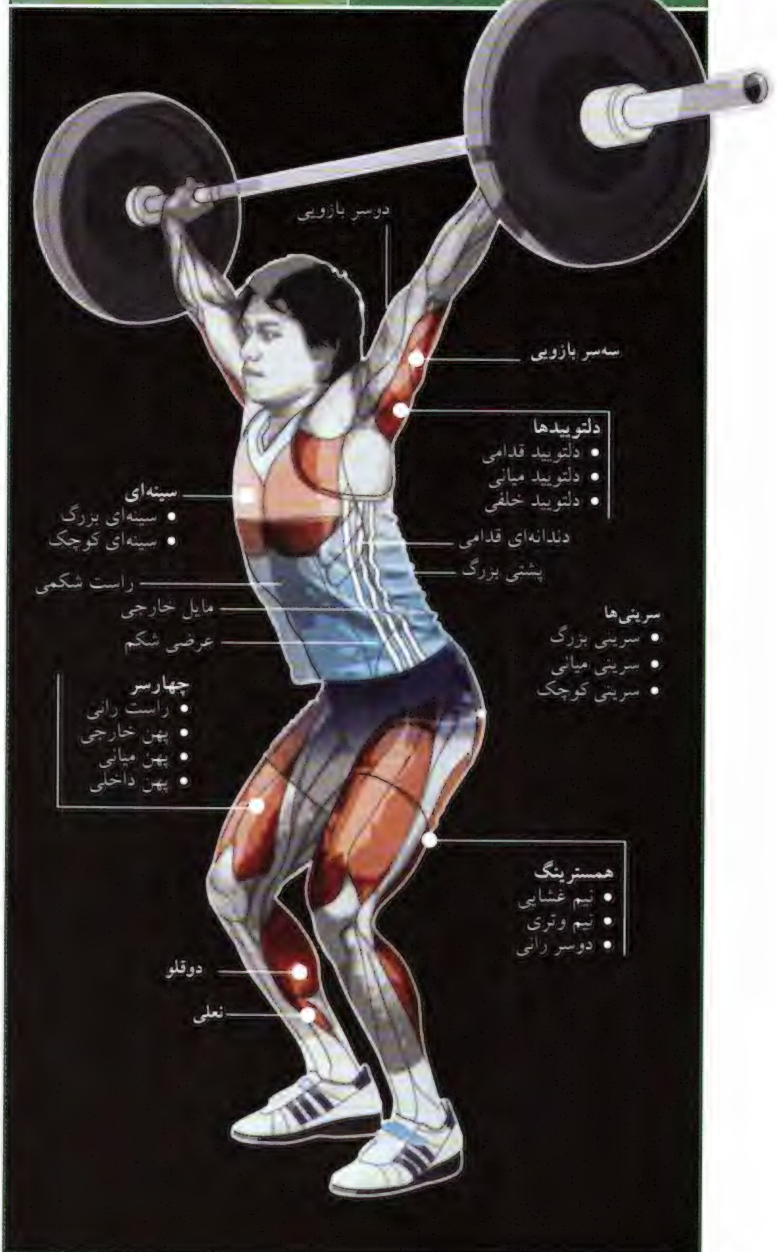
۱ پاها را زیر میله به اندازه عرض شانه باز کنید و چمباتمه بزنید. به صورت "دست از رو" میله را در نزدیک‌ترین نقطه به حلقه‌ی وزنه‌ها بگیرید.

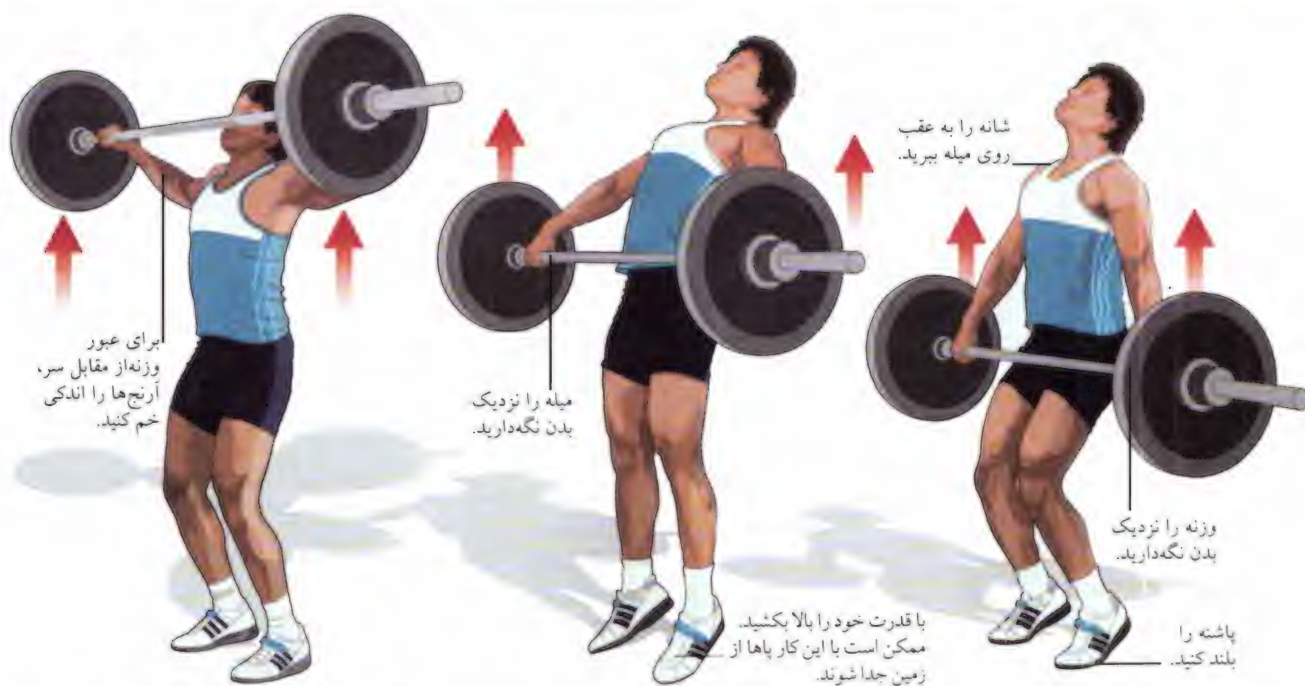


۵ میله را پایین بیاورید و آن را نزدیک بدن حفظ کنید. زانو را خم کرده، و میله را در نزدیک بخش فوقانی ران بگیرید. سپس آن را به سمت زمین پایین بیاورید.

عضلات هدف

■ سینه‌ای	■ چهارسر
■ سینه‌ای‌ها	■ همسترینگ
■ سه‌سر بازویی	■ دوقلو
■ دلتوئید	■ نعلی





- ۲** وزنه را بالا بیاورید. هنگام بالا راندن وزنه به کمک باز کردن پاها، برای شتاب دادن به حرکت وزنه، لگن را تو بدهید.
- ۳** لگن، زانو و مچ پا را با نیروی زیاد باز کنید و در این هنگام وزنه را نزدیک بدن نگاه دارید. شانه‌ها را با قدرت بالا بیندازید.
- ۴** همچنان که وزنه را بلند می‌کنید، بدن را به زیر آن پایین بیاورید. در این هنگام آرنج‌ها را به پایین و زیر میلۀ بچرخانید.

هشدار!

یک ضرب قدرتی یک حرکت انفجاری است (حتی سریع‌تر از کندن قدرتی) و اگر تکنیک ضعیفی داشته باشید، ممکن است به کمر خود آسیب برسانید. بنابراین، پشت را در سراسر حرکت صاف و محکم نگاه دارید.



- ۶** پیش از اینکه سر پا بایستید، میلۀ را ثابت و متعادل روی دست‌های قفل شده (از آرنج) بگیرید. پشت را سفت و سر را بالا نگاه دارید.
- ۷** میلۀ را پایین بیاورید و آن را نزدیک بدن حفظ کنید. زانو را خم کرده، میلۀ را در نزدیک بخش فوقانی ران بگیرید. سپس، آن را به سمت زمین پایین بیاورید.

کشش راست از سر زانو

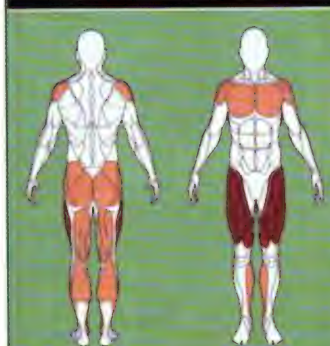
انجام این لیفت پویا مستلزم میزان بالایی از هماهنگی و توان است و یک تمرین عالی برای تقویت توان برای وزنه برداری و سایر ورزش‌ها به حساب می‌آید.

۱ پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده، به حالت چمباتمه در حالی که فاصله دست‌ها کمی بازتر از عرض شانه باشد، میله را به صورت "دست از رو" بگیرید. لگن باید بالاتر از زانو و شانه‌ها نباید جلوتر از میله باشد.

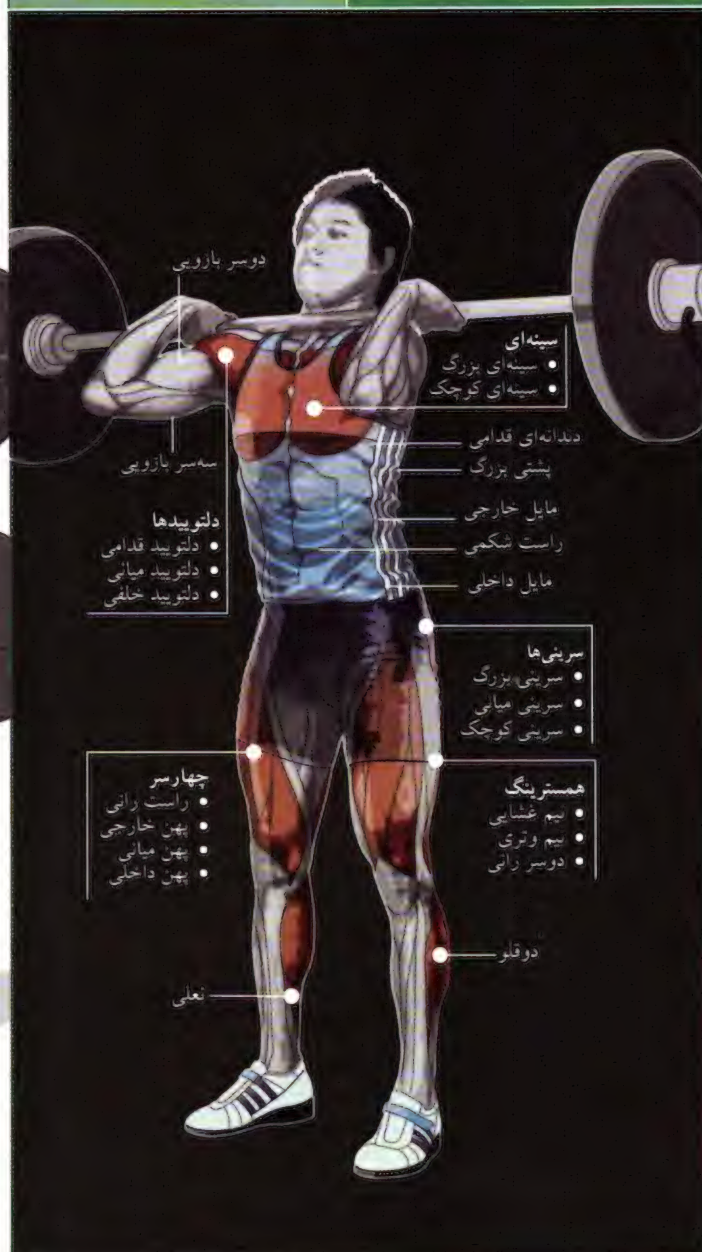


۲ وقتی کامل با باز کردن تمام مفاصل بدن خود را صاف کردید؛ بدن را به زیر میله پایین ببرید و آرنج‌ها را ضمن پایین بردن، به طرف پایین بچرخانید.

عضلات هدف

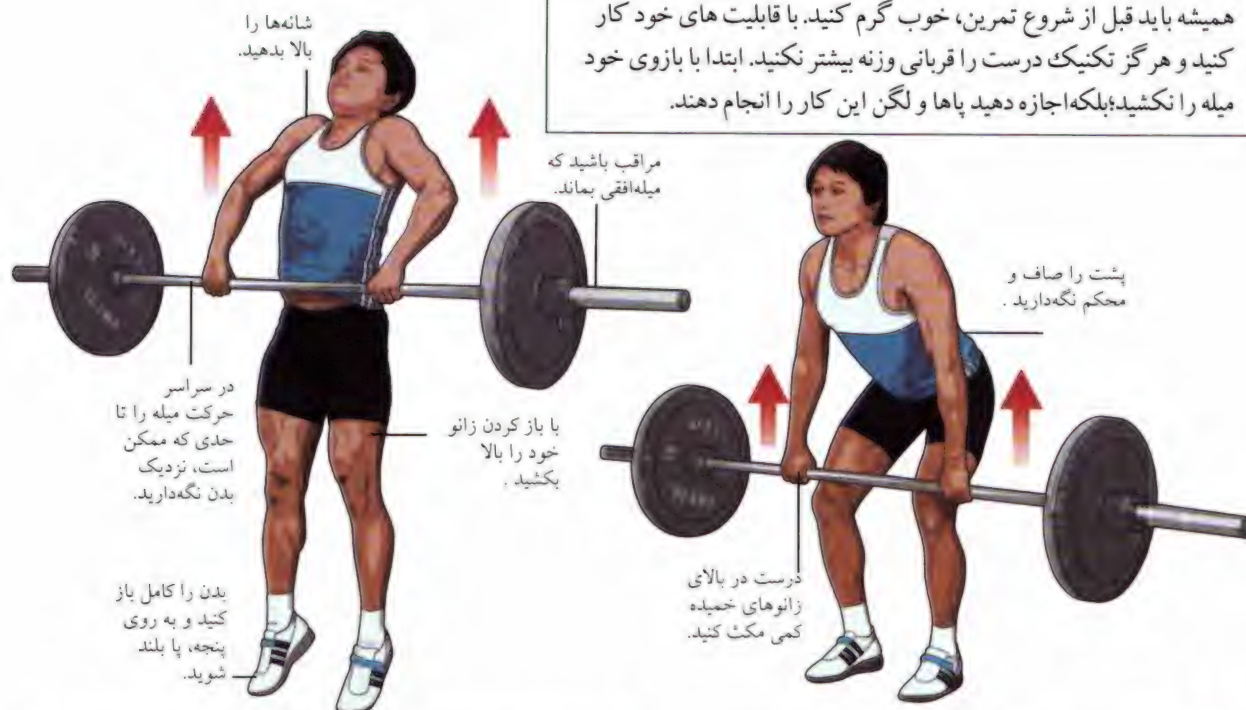


■ سربلی	■ چهارسر
■ سینه‌ای‌ها	■ همسترینگ
■ دلتوئید	■ دوقلو
	■ نعلی



هشدار!

این تمرین پیشرفته‌ای است که فشار بیشتری روی کمر می‌آورد. بنابراین، همیشه باید قبل از شروع تمرین، خوب گرم کنید. با قابلیت‌های خود کار کنید و هرگز تکنیک درست را قربانی وزنه بیشتر نکنید. ابتدا با بازوی خود میله را نکشید؛ بلکه اجازه دهید پاها و لگن این کار را انجام دهند.



۳ ابتدا دست‌ها را صاف نگاه دارید، لگن را به سمت میله بالا بکشید و برای دادن شتاب به حرکت میله به سمت بالا به‌طور انفجاری پاها را صاف کنید.

۲ میله را تا بالای زانو بلند کنید و با دستان صاف آن را نگاه دارید و به آرامی آن را به ران‌ها تکیه دهید. پشت را صاف نگاه دارید. این حالت شروع وضعیت «آویزان» این تمرین است.



۴ برای برگشتن به وضعیت شروع (گام ۲)، مچ دست و آرنج را دور میله بچرخانید و آن را نزدیک بدن نگاه دارید. آهسته و با کنترل میله را پایین بیاورید و روی ران‌ها قرار دهید.

۵ وقتی میله به ارتفاع شانه رسید، آرنج‌ها را به جلو بیندازید و میله را روی شانه‌ها بگیرید. برای جذب ضربه زانوها را خم کنید، و سپس پاها را برای قرار گرفتن در وضعیت ایستاده و ثابت صاف کنید.

یک ضرب انفجاری از سر زانو

این حرکت انفجاری مستلزم تکنیک بالایی است، اما به خوبی به بهبود توان کل بدن و بنیه ورزشی کمک می‌کند.



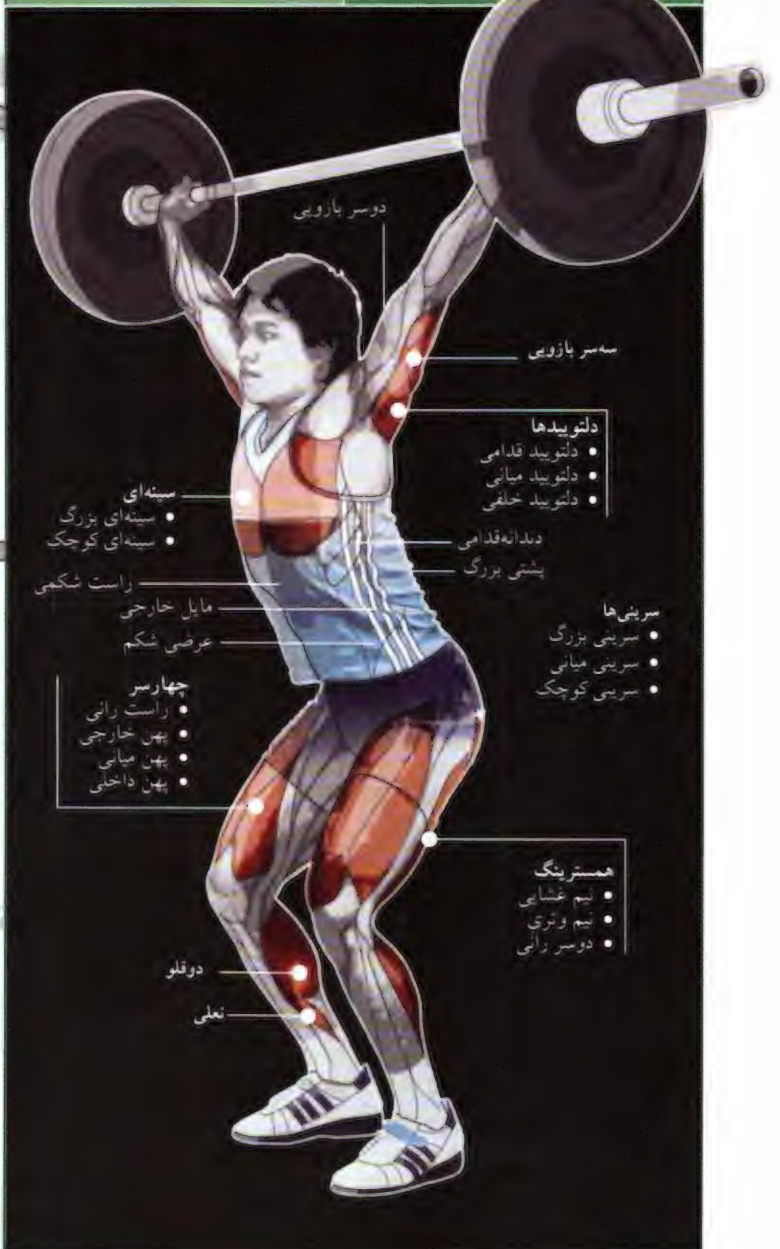
۱ پاها را زیر میله به اندازه عرض شانه باز کنید و چمباتمه بزنید. به صورت دست از رو میله را در نزدیک ترین نقطه به حلقه‌ی وزنه‌ها بگیرید.

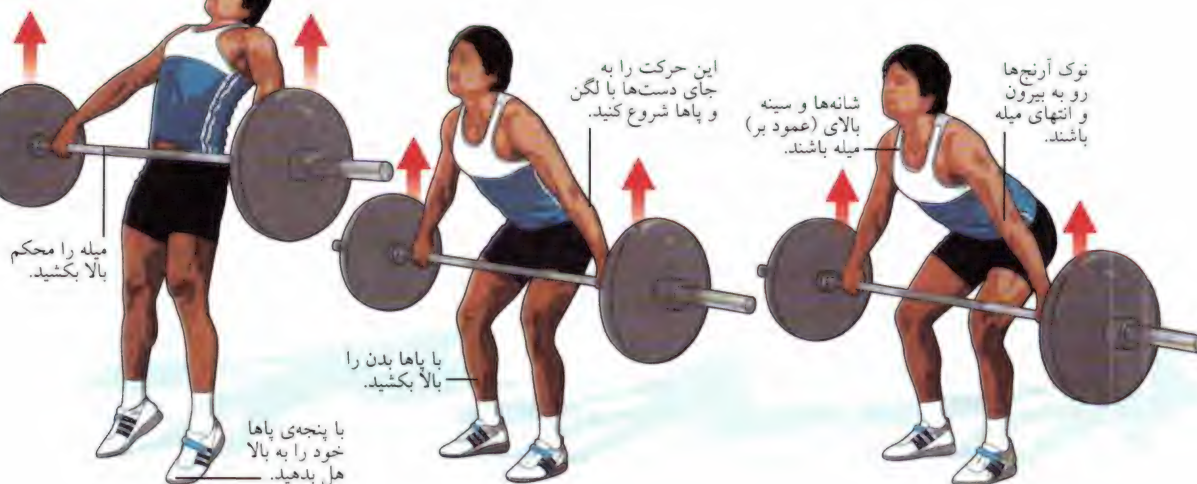


۵ میله را پایین بیاورید و آن را نزدیک بدن حفظ کنید. زانو را خم کرده، و میله را در نزدیک بخش فوقانی ران بگیرید. سپس آن را به سمت زمین پایین بیاورید.

عضلات هدف

■ سینه‌ای ها	■ چهارسر
■ سینه‌ای ها	■ همسترینگ
■ سه‌سر بازویی	■ دوقلو
■ دلتوئید	■ نعلی





بالا راندن قدرتمند میله را ادامه دهید،
لگن، زانو ها و مچ پا را باز کنید و برای
دادن شتاب به حرکت، شانه ها را محکم به بالا
برید.

۳ حرکت انفجاری را شروع کنید، لگن را به داخل و به طرف میله بیاورید، پاها را از زانو باز کنید و شانه‌ها را به بالا بدهید.

وزنه را از روی زمین بلند کنید و درست به روی زانوهای بیابورید که باید اندکی خم باشند میله را روی بخش پایینی ران تکیه دهید. این وضعیت «آویزان» شروع است. (چون شروع حرکت این وضعیت است به آن یک ضرب از نیمه می گویند)



۷ به وضعیت شروع برگردید (گام ۲)، پشت را محکم نگه دارید و با کنترل میله را پایین بیاورید و به ران‌ها تکیه دهید. میله را نزدیک به بدن نگه دارید.

با پشت صاف به سمت حالت نیمه‌اسکات پایین بروید و کف پاها را روی زمین ثابت کنید. میله را به اندازه طول دست خود بالای سر بگیرید و در حالی که میله روی سر تان است، صاف بایستید.

کشش نشسته

این حرکت روان و انفجاری است که در آن برای قرار گرفتن زیر وزنه، خود را به حالت اسکات کامل (عمیق) پایین می برید. این تمرین برای بهبود قدرت پویا مناسب است.



۱ با پاهایی که به اندازه عرض شانه باز شده و زیر میله قرار گرفته اند، شروع کنید. پشت صاف و سر رو به جلو باشد. میله را با دست‌ها بازتر از عرض شانه بگیرید.

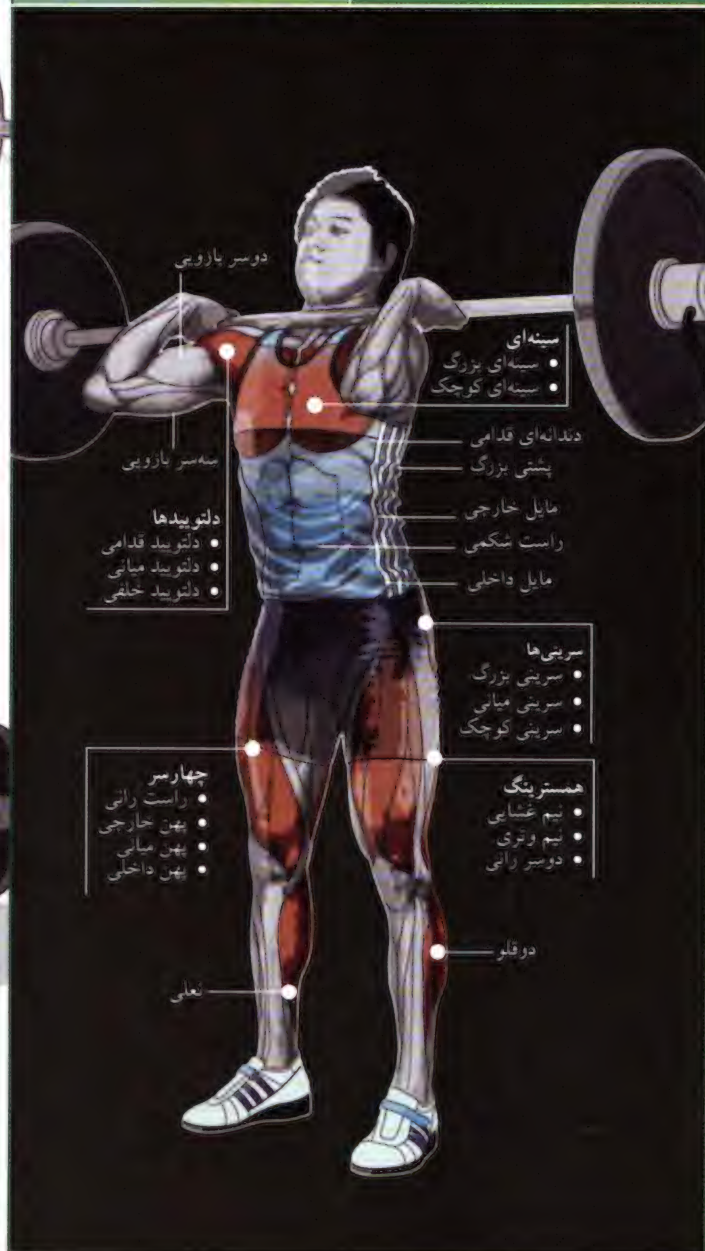
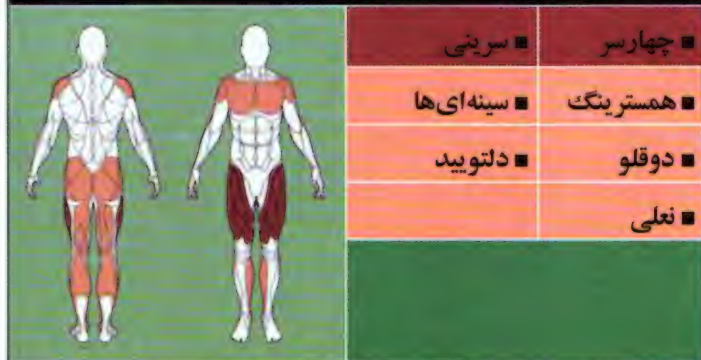
میله را روی شانه‌ها قرار دهید و سر و سینه را بالا نگه دارید.

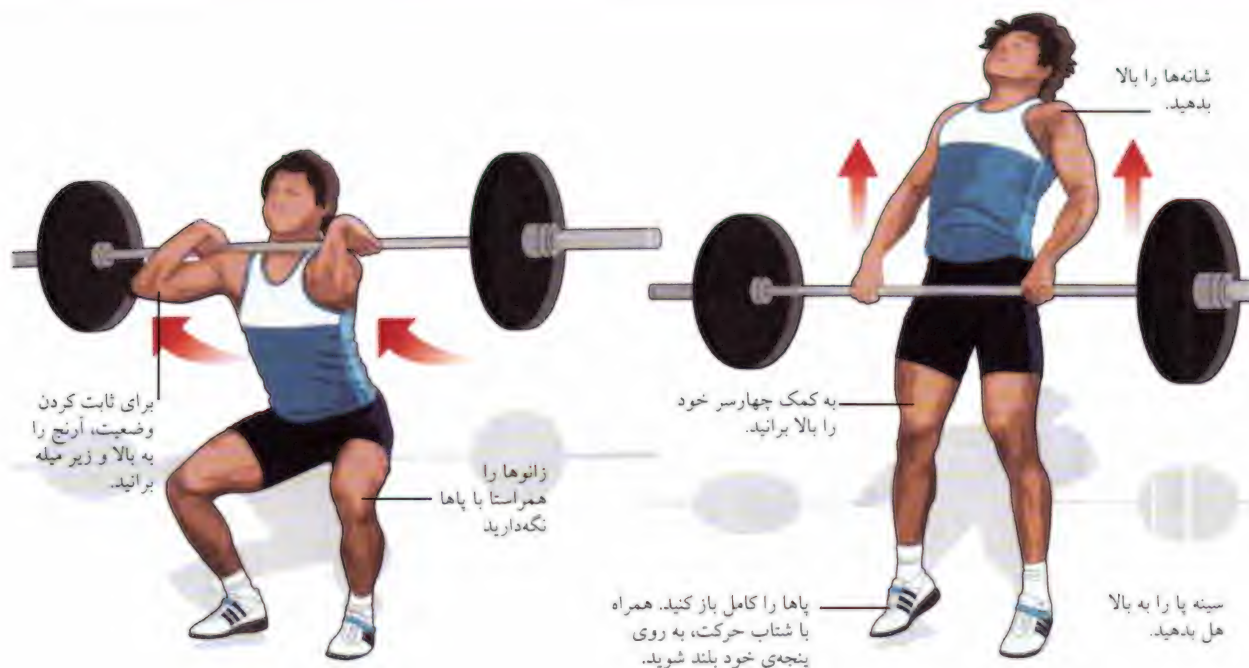


کامل چمباتمه بزنید؛ به طوری که لگن پایین‌تر از زانو قرار بگیرد.

۴ به حالت اسکات عمیق (چمباتمه کامل) پایین بروید و تنه را عمود نگه دارید. زانو‌ها همراستا به پاها و آرنج‌ها بالا باشند.

عضلات هدف





۳ برای گرفتن میله به روی شانه‌ها، زانو‌ها را خم کنید و پایین بروید؛ شانه‌ها را بالا بدهید و زانو‌ها را همراه با پاها نگاه دارید.

۲ با پاها به‌طور انفجاری خود به بالا هل بدهید، میله را محکم به بالا بکشید و آن را نزدیک به بدن نگاه دارید. زمانی که میله از زانو‌ها عبور می‌کند، لگن را به داخل بیاورید.



۴ آهسته و با کنترل میله را پایین بیاورید و به ران‌ها تکیه دهید، پشت را صاف نگاه دارید و میله را به وضعیت شروع و روی زمین برگردانید

۵ از وضعیت اسکات عمیق بلند شوید. ابتدا باسن را بالا بیاورید و با پاها به‌طوری قدرتمندانه خود را بالا بکشید. سپس سر و سینه را بالا نگاه دارید.

اسکات سنگین از جلو

این حرکت طبیعی و پایه توان را تقویت می کند و وضعیت جسمانی را برای بسیاری از ورزش ها به ویژه آنهایی که پرش های پویا و فشار دادن را در خود دارند، بهبود می بخشد.

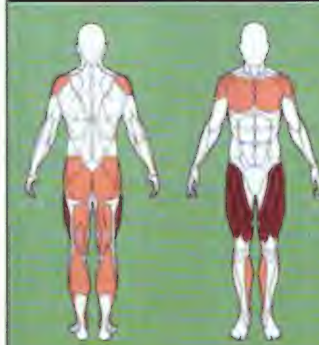


۱ میله را درست پایین تر از ارتفاع شانه ها روی پایه هایش بگذارید. کمی بازتر از عرض شانه میله را بگیرید و آن را روی بخش فوقانی سینه و شانه ها نگاه دارید.

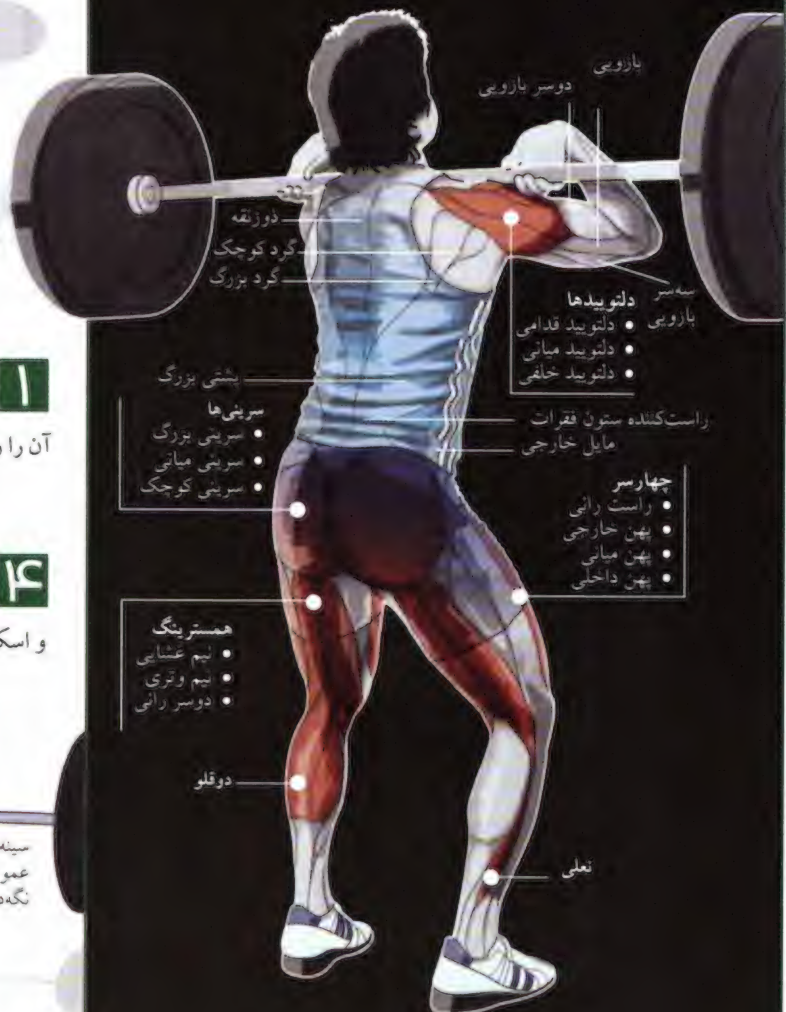
۲ با بالا نگاه داشتن آرنج ها، آهسته و با حفظ شکل درست حرکت، تا جایی که می توانید، به پایین بروید و اسکات بزنید.



عضلات هدف



- چهارسر
- همسترینگ
- سرینی
- دوقلو
- نعلی
- سینه ای ها
- دلتوئید



- پشتی بزرگ
- سرینی ها
- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

- همسترینگ
- نیم عضایی
- نیم وتری
- دوسر رانی

دوقلو

نعلی

بارویی
دوسر بارویی

دوزنقه
گرد کوچک
گرد بزرگ

سه سر
بارویی
دلتوئید قدامی
• دلتوئید میانی
• دلتوئید خلفی

راست کننده ستون فقرات
مایل خارجی

چهارسر
• راست رانی
• پهن خارجی
• پهن میانی
• پهن داخلی

هشدار!

هنگام اسکات با وزنه‌های سنگین از یک دوست توانمند بخواهید که به شما کمک بدهد، به ویژه زمانی که میله را از روی پایه‌ها برمی‌دارید یا روی آن می‌گذارید. خیلی آهسته پایین بروید و زمانی که به پایین‌ترین نقطه حرکت رسیدید، از حرکت جهشی بپرهیزید و ضربه نزنید. همیشه و در سراسر حرکت، پشت را محکم و عمود نگاه دارید.

به صورت «دست از رو» طوری میله را بگیرید که کف دست رو به بالا باشد و آرنج‌ها نیز بالا باشند.

در سراسر حرکت سر را بالا نگاه دارید.



برای تثبیت کردن میله در جای خود و روی شانه‌ها و بخش فوقانی سینه، آرنج را بالا بیاورید.



لگن درست زیر میله باشد. (در خط عمود)

پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و پنجه‌ها را کمی به بیرون متمایل کنید.

۳ برای پایین بردن بدن زانو‌ها و لگن را خم کنید. پشت را محکم و صاف نگاه دارید و دقت کنید زانو در راستای پاها باشد.

۲ میله را از روی پایه بلند کنید، صاف بایستید و یکی دو قدم کوچک به عقب بردارید تا وزنه‌ها از پایه‌های حمایتی جدا شوند.



هنگام برگرداندن میله به روی پایه‌ها، آن را صاف (افقی) و استوار نگاه دارید.



برای تثبیت بدن عضلات مرکزی را فعال کنید

با عضلات چهارسر خود را بالا برانید.

۴ گام‌های ۳ تا ۵ را که برای اتمام حرکت لازم هستند تکرار کنید، سپس به جلو و بین پایه‌ها گام بردارید و میله را سر جای خود بگذارید. سر و آرنج‌ها را بالا و پشت را عمود و صاف نگاه دارید.

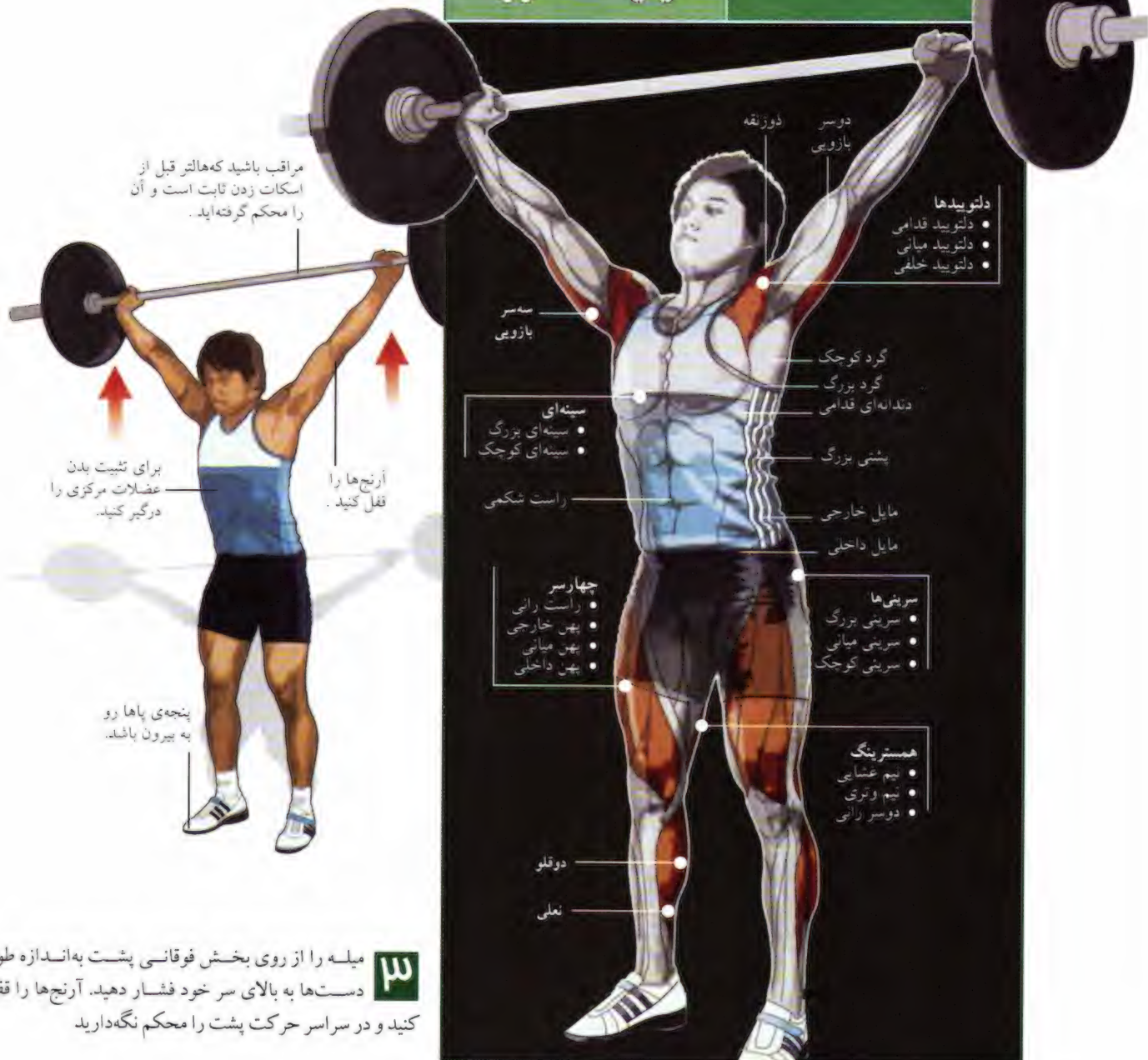
۵ بایستید، لگن و زانو‌ها را باز کنید و همچنان وزنه را با آرنج‌های بالا گرفته ثابت نگاه دارید. هنگام ایستادن آرنج را جلو و بالا ببرید.

اسکات با هالتر بالای سر

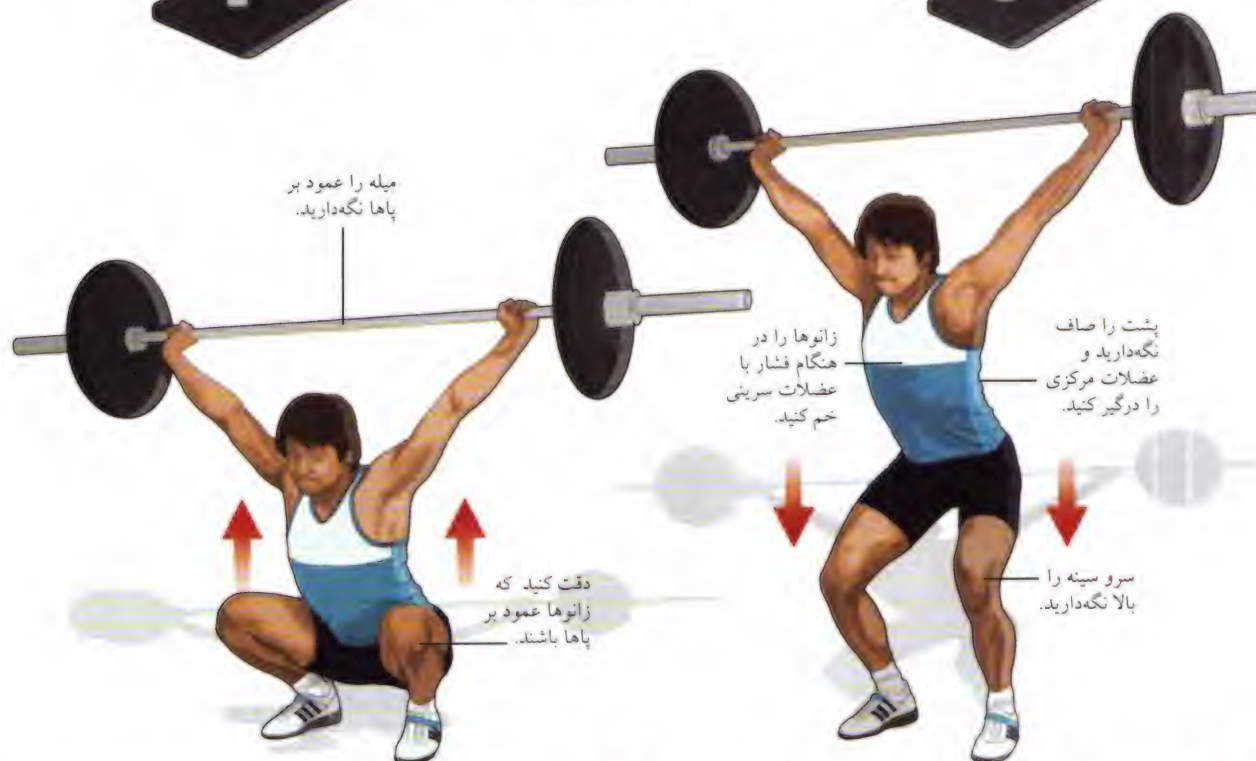
اسکات با هالتر بالای سر به رشد قدرت، تعادل و انعطاف پذیری در پاها، بالاتنه و کمر بند شانه‌ای کمک می‌کند. این موضوع این تمرین را به یک تمرین آماده‌سازی بسیار خوب برای همه‌ی ورزش‌ها تبدیل کرده‌است.

عضلات هدف

■ سینه‌ای‌ها	■ چهارسر
■ سینه‌ای‌ها	■ همسترینگ
■ سه‌سر بازویی	■ دوقلو
■ دلتوئید	■ نعلی



۳ میله را از روی بخش فوقانی پشت به اندازه طول دست‌ها به بالای سر خود فشار دهید. آرنج‌ها را قفل کنید و در سراسر حرکت پشت را محکم نگه‌دارید.



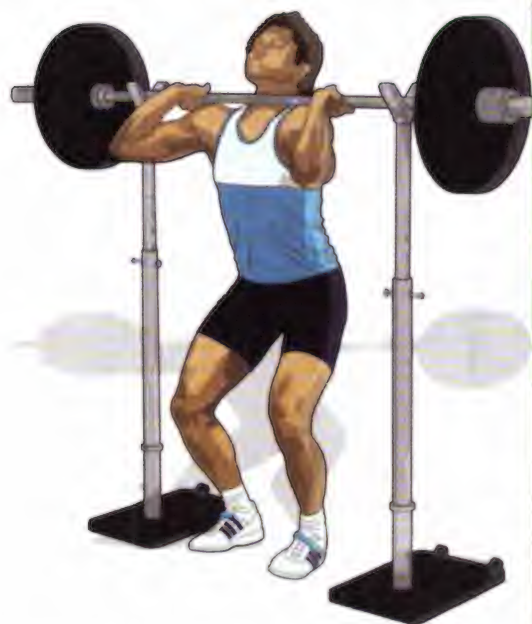
۵ از وضعیت اسکات عمیق با باز کردن لگن و زانوها به وضعیت شروع برگردید (گام ۳). ست را تمام کنید و میله را سر جای خود بگذارید.

۴ پشت را صاف نگاه دارید، لگن و زانوهای را خم کنید و بدن را به وضعیت اسکات عمیق پایین ببرید. هنگام پایین رفتن، پاشنه را به زمین فشار دهید.

هشدار!

این تمرین یکی از چالش برانگیزترین حرکات تمرین قدرتی است و هر دو جنبه ثبات و تعادل را محک می‌زند. بسیار مهم است که با وزنه‌های سبک شروع کنید یا برای تکنیک درست، وزنه‌ها را از روی میله بردارید. هنگامی که حرکت را اجرا می‌کنید، همیشه مراقب باشید که یک یار توانمند هست که به شما کمک کند.

بالا زدن (نیمه دوم دوضرب)



۱ با نصب میله و وزنه‌ها در ارتفاعی درست زیر شانه‌ها، شروع کنید. میله را روی بخش فوقانی شانه‌ها تکیه دهید و آرنج‌ها رو به بالا نگه دارید.



با قدرت میله را به بالا هل بدهید.

بدن را عمود نگه دارید، عضلات مرکزی را فعال کنید و آرنج را بالا ببرید.

۲ با عمود نگه داشتن تنه، زانو‌ها را در یک حرکت سریع پایین ببرید و میله را به بالا برانید.

عضلات هدف



■ چهارسر	■ سه سر بازویی
■ همسترینگ	■ دوقلو
■ سرینی	■ نعلی
■ دلتوئید	

حرکت بالا بردن هالتر بالای سر، یک حرکت ترکیبی است که قدرت تمام بدن را مانند ثبات و تعادلی بهبود می بخشد.



دلتوئیدها
• دلتوئید قدامی
• دلتوئید میانی
• دلتوئید خلفی

سه سر بازویی

دوزنقه

گرد کوچک

دندانه‌ای قدامی

پشتی بزرگ

راست کننده ستون فقرات

گرد بزرگ

سینه‌ای

• سینه‌ای بزرگ

• سینه‌ای کوچک

راست شکم سرینی‌ها

• سرینی بزرگ

• سرینی میانی

• سرینی کوچک

همسترینگ

• نیم غشایی

• نیم وتری

• دوسر رانی

دوقلو

نعلی

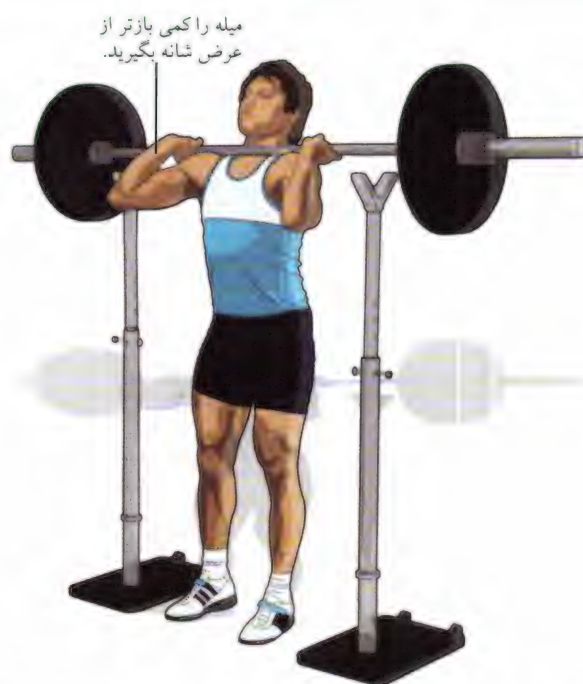
چهارسر

• راست رانی

• بیخ خارجی

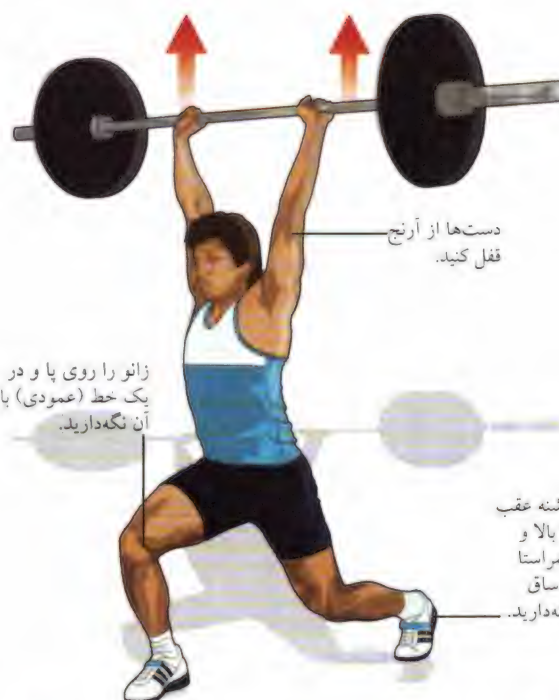
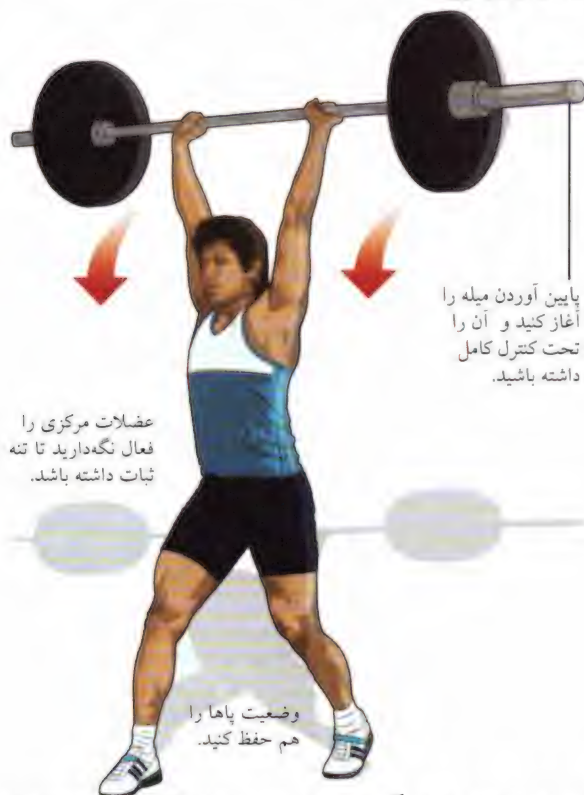
• بیخ میانی

• بیخ داخلی



پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و یک وضعیت قامت عمود به خود بگیرید. با بالا نگه داشتن آرنج‌ها، عمود و محکم نگه داشتن پشت یک گام بلند به جلو و به وضعیت شروع بردارید تا در وضعیت بالابردن هالتر روی سر (jerk) قرار بگیرید.

در حالی که هالتر روی شانه‌هاست، راست بایستید و از بین سکوی میل به عقب بیایید.



پاها را در این وضعیت ثابت نگه دارید، پای جلو را صاف کنید و به وضعیت شروع برگردید. آهسته و با کنترل کامل هالتر را پایین بیاورید و به روی بخش فوقانی سینه و شانه‌ها تکیه دهید. این گام‌ها را ۳ تا ۶ بار تکرار کنید تا تکمیل شود و با احتیاط میل را به سکوی میل برگردانید.

میل را به اندازه طول دست‌ها بالای سر ببرید و در حین اینکه با پای جلو یک قدم کوتاه به جلو برمی دارید، آرنج‌ها را قفل کنید. میل، شانه‌ها و لگن باید در یک خط (عمودی) باشند.

پوش یک ضرب



زانوها را اندکی خم کنید.

۱ میله را در ارتفاعی درست زیر شانه‌ها روی سکوی میله قرار دهید. میله را روی بخش فوقانی پشت تکیه دهید.

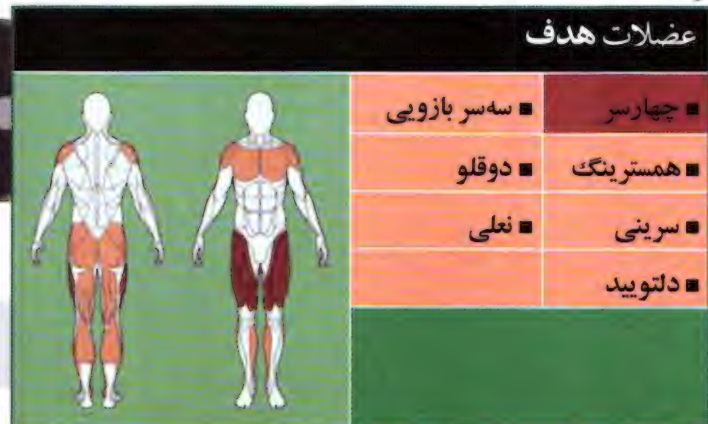
۴ چمباتمه زدن به پایین را تا وضعیت اسکات عمیق ادامه دهید. بدن را عمود و پشت را صاف نگاه دارید؛ عضلات مرکزی را درگیر کنید و سر را نیز عمود و در جلوی میله نگاه دارید.



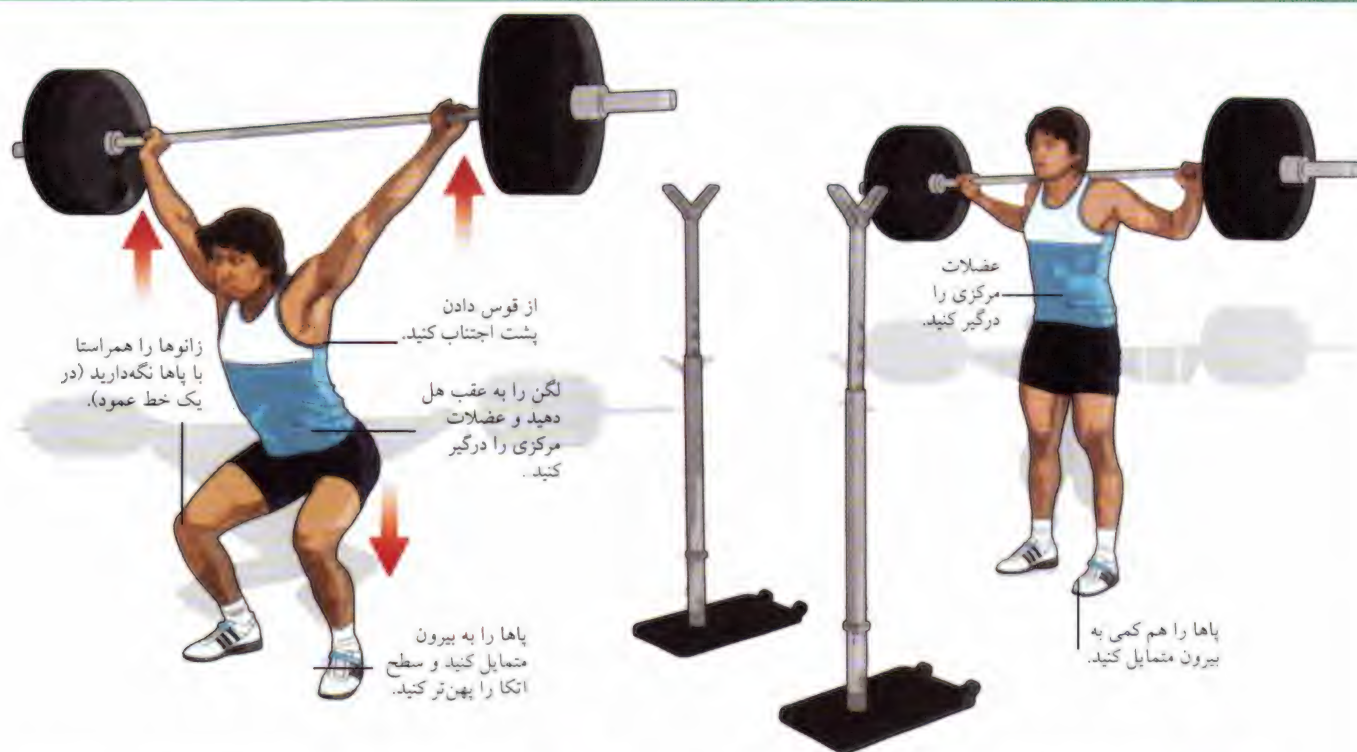
میله را در راستای شانه‌ها و پاها حمایت کنید.

زانوها را بالای (در خطی عمود بر) پاها نگاه دارید.

دست‌ها را از آرنج قفل کنید.



این حرکت چند مفصله تمام بدن از مشتقات اسکات با هالتر بالای سر است. برای تقویت توان به ویژه در کمر بند شانه‌ای، بخش فوقانی پشت و پاها از این تمرین استفاده کنید.



۳ میله را به بالای سر برانید و در همان حال به حالت اسکات به زیر میله پایین بروید و میله را روی دست‌های باز شده بگیرید.

۲ با پاهای باز شده به اندازه عرض شانه از زیر سکوی میله‌ها به عقب بروید. با احتیاط دست‌ها مانند حرکت یک ضرب قدرتی (ص ۱۸۴ را ببینید) باز کنید.



۴ برای بازگشت، آهسته و با کنترل وزنه را به روی بخش فوقانی پایین آورده و پاها را به وضعیت قبلی برگردانید. این گام‌ها را ۳-۶ بار تکرار کنید و میله را به روی پایه‌ها برگردانید.

۵ از حالت اسکات عمیق به آرامی و با استفاده از پاها خود را به بالا برانید. برای متعادل ماندن زاویه شانه‌ها را تنظیم کنید. در حالی که میله بالای سر است، کامل بلند شوید.

یک ضرب (اسنچ) پا باز (یک ضرب فرانسه)

۱ پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و زیر میله قرار دهید. به صورت "دست از رو" میله را بازتر از عرض شانه بگیرید و شانه‌ها را بالاتر از لگن نگاه دارید.



۲ همچنان که وزنه را بالا می آورید، به سرعت پاها را با حرکت دادن یک پا به جلو و یکی به عقب (قیچی وار) از هم باز کنید. آرنج‌ها و مچ دست‌ها را برای آمدن بازوها به سمت زیر میله خم کنید.

عضلات هدف



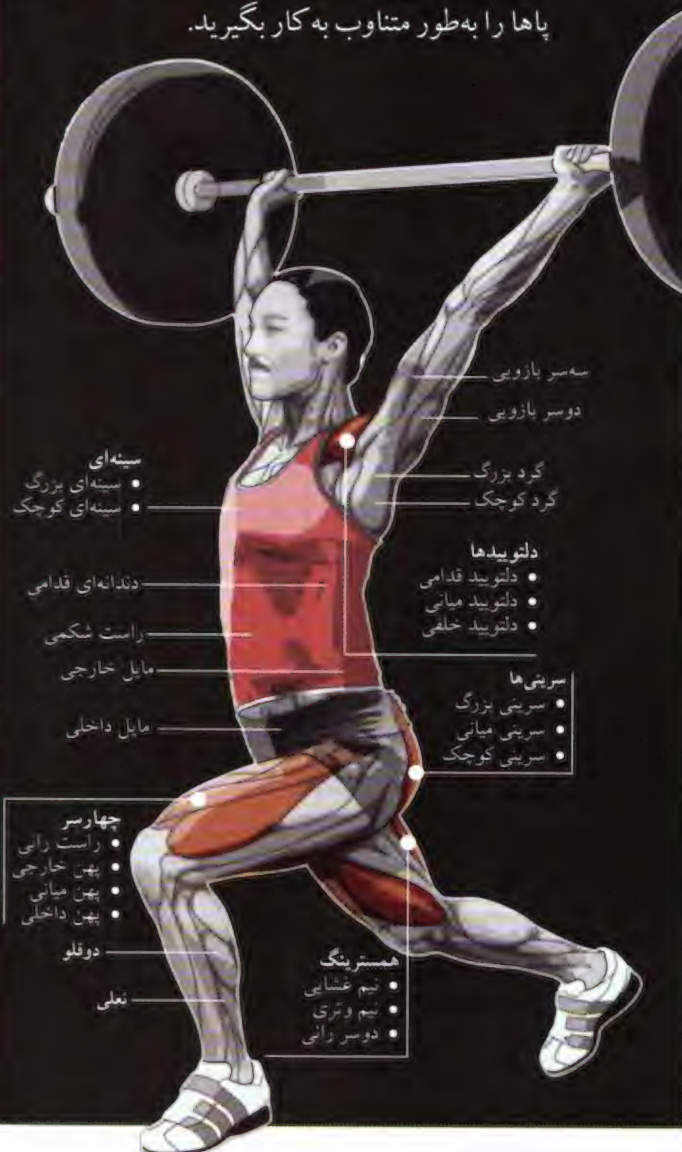
■ چهارسر

■ همسترینگ

■ سرینی

■ دلتوئید

این حرکت لیفت مستلزم سرعت است و چابکی را نیز بهبود می بخشد. برای تقویت متعادل عضلات، پاها را به طور متناوب به کار بگیرید.





ضمن اینکه دست‌ها را صاف نگه می‌دارید باز کردن پاها را ادامه دهید. شانه‌ها را برای کمک به شتاب حرکت میلۀ به بالا بدهید.

۳

با قدرت با پاها فشار بیاورید تا شتاب حرکت میلۀ افزایش یابد. میلۀ را نزدیک بدن و پشت را صاف نگه‌دارید.

۴

هشدار!

مانند تمامی لیفت‌های پویا؛ اسنچ پا باز باید روی سکوی لیفت مناسب و با دیسک‌هایی به اندازه ۵ تا ۲۵ کیلو گرمی اجرا شود، زیرا هر لحظه ممکن است در انجام آن ناکام باشید و هالتر بیفتد. هنگام ناکامی در انجام لیفت، بسیار مهم است که بدن را از مسیر افتادن میلۀ دور کنید. سعی کنید که تا زمین افتادن میلۀ روی زمین، آن را رها نکنید. زمانی که میلۀ روی زمین افتاد، از آن فاصله گرفته، و قبل از استراحت برای تکرار بعدی اجازه دهید روی سکو باشد. حتما و همیشه با قابلیت‌های خود تمرین کنید. با تمرین با وزنه‌های سبک حرکت را به بهترین شکل انجام دهید.



۵

بالا زدن (پوش دو ضرب)

این تمرین با وزنه‌های سبک، یک تمرین گرم کردن بسیار خوب است و هنگامی که وزنه سنگین گذاشته می‌شود، تقویت کننده خوبی برای توان کل بدن است.

۱ در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز است و زیر میله قرار دارد، به حالت اسکات قرار بگیرید. لگن بالاتر از زانوها باشد و پشت صاف و شانه‌ها بالای میله باشند.



میله را به صورت «دست از رو» بگیرید.



میله را در سطح شانه‌ها نگاه دارید.

تنه را هم عمود نگاه داشتند و پشت را قوس نکنید.

۴ با خم کردن سریع زانوها و لگن به حالت نیمه اسکات (اسکات سطحی) پایین بروید. هنگام اسکات رفتن، میله را روی شانه‌ها نگاه دارید.

عضلات هدف



- سهر بازویی
- همسترینگ
- دلتوئید
- دوقلو
- چهارسر
- نعلی
- سرینی



دلتوئیدها

- دلتوئید قدامی
- دلتوئید میانی
- دلتوئید خلفی

- سینه‌ای بزرگ
- سینه‌ای کوچک
- دندان‌های قدامی
- پشتی بزرگ
- مایل خارجی
- سهر بازویی
- دوسر بازویی
- راست شکمی

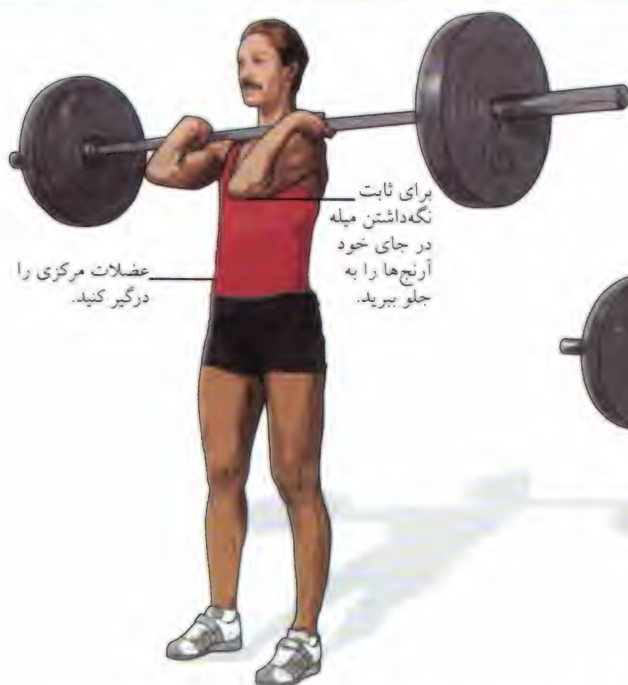
- سرینی‌ها
- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

- چهارسر
- راست رانی
- پهن خارجی
- پهن میانی
- پهن داخلی

- همسترینگ
- تیم عضایی
- تیم وتری
- دوسر رانی

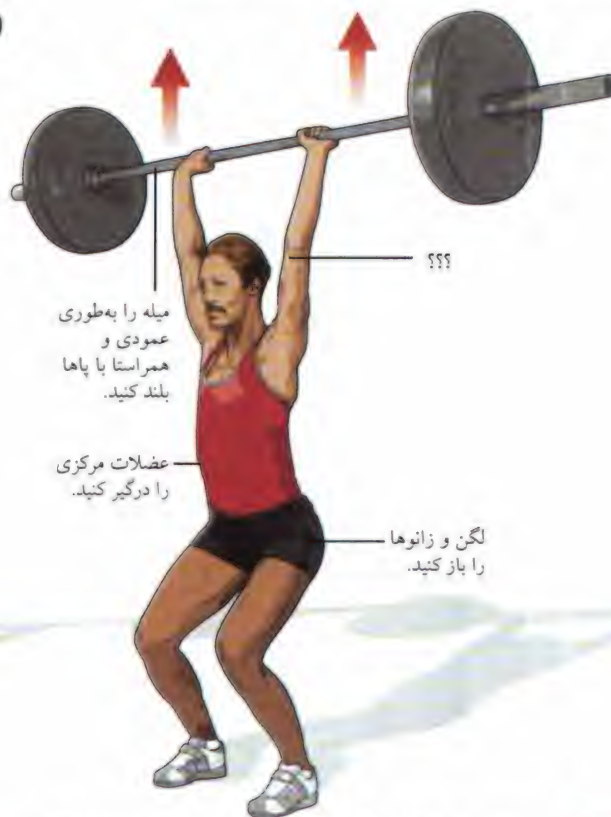
دوقلو

نعلی



۳ برای تثبیت میله روی شانه‌ها سینه را بالا ببرید و پاها را نیز صاف کنید. این وضعیت شروع حرکت پرس سرشانه بالای سر ایستاده با هالتر است.

۲ میله را از روی زمین بلند کنید و آن را روی شانه‌ها بگیرید (ص ۱۸۲-۳ را ببینید). البته به جای این کار می‌توانید به طور مستقیم میله را از روی پایه میله‌ها بردارید.



۴ آهسته و با کنترل، میله را به روی شانه‌ها و وضعیت شروع (گام ۳ را ببینید) پایین بیاورید. برای تکمیل ست این گام‌ها را ۳-۶ با تکرار کنید. سپس میله را به روی ران‌ها پایین بیاورید و اسکات بزنید و آنها را به روی زمین برگردانید.

۵ به محض اینکه هنگام پایین رفتن به حالت نیمه‌اسکات رسیدید، بلافاصله و به‌طور انفجاری پاها و لگن را باز کنید و روی پنجه‌ی پاها بلند شوید و در هنگام این کار میله را به بالای سر هل دهید. سپس میله را روی دستان قفل شده از آرنج نگاه‌دارید و سرپا بایستید.

بالا کشیدن از وسط (کتل)

بالا کشیدن از وسط، تمرینی برای تقویت توان است که تمام بدن را در برمی گیرد و برای حرکت های انفجاری در دوی سرعت، پرش ها، مشت زنی و کاراته تمرین بسیار خوبی است.



سر را بالا نگه داشته و جلو را نگاه کنید.

۱ با ستون فقرات خنثی به حالت اسکات پایین بروید. شانه ها جلوتر از وزنه، پاها به اندازه عرض شانه باز و لگن بالاتر از زانو ها باشد.



مطمئن باشید که شانه ها جلوتر از وزنه قرار دارند.

دست ها را در طول بخش اول به صورت باز شده، نگاه دارید.

آرنج ها را بالاتر از وزنه بالا ببرید.



پشت را صاف نگاه دارید.

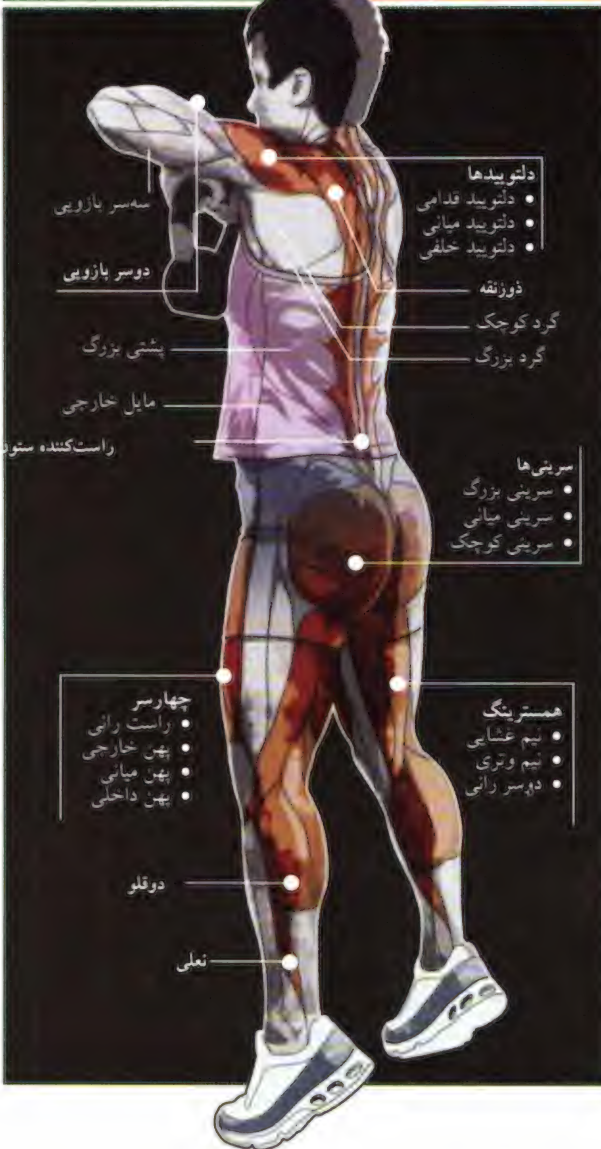
۲ کشیدن را با فشار به پایین پاها و راندن لگن به جلو و بالا آغاز کنید.

۳ از نیروی پاها برای راندن بدن به بالا و به حالت کشیده استفاده کنید. وزنه را تا سطح سینه بلند کنید. به شتاب حرکت اجازه دهید که شما را به روی پنجه ی پاها ببرد. سپس برای برگشتن به وضعیت شروع، به پایین اسکات بنشینید.

عضلات هدف



- چهارسر
- سینه
- دوزنقه
- دلتوئید
- دوسر بازویی
- راست کننده ستون فقرات
- همسترینگ
- دوقلو
- نعلی



اسکات پرشی با هالتر

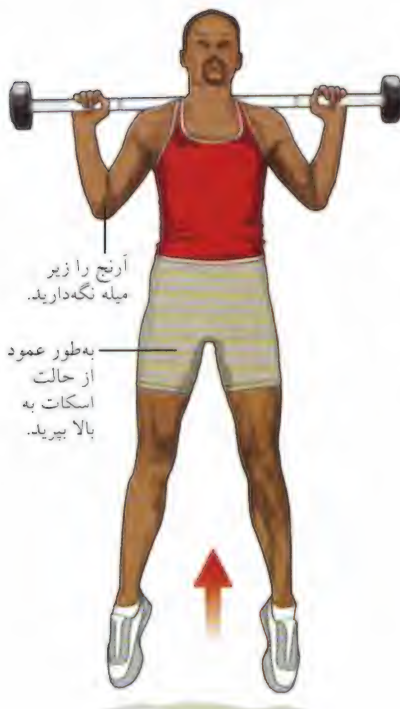
در این حرکت انفجاری که قدرت و تعادل پاها را بهبود می‌بخشد، تمام بدن درگیر می‌شود. مطمئن شوید که با تمرین حرکت بدون وزنه یا با وزنه‌های سبک آن را به درستی اجرا می‌کنید.



۱ میله را روی بخش فوقانی پشت بگیرید. پاها را کمی بیشتر از عرض باز کنید و پاشنه را محکم روی زمین قرار دهید.



۲ با خم کردن زانوها و دادن لگن به عقب، به حالت یک چهارم اسکات پایین بیایید. سر و سینه را بالا نگهداشته، جلو را نگاه کنید.



آرنج را زیر میله نگه دارید.
به‌طور عمود از حالت اسکات به بالا بپایید.

۳ با باز کردن پاها از حالت اسکات به‌طور انفجاری، خود را بالا بیندازید. نیروی باز کردن (پاها) باید شما را از زمین جدا کند. با خم کردن زانوها و دادن لگن به عقب، نیروی فرود خود را جذب کنید. اکنون به وضعیت شروع برگردید (گام ۲).

عضلات هدف



- چهارسر
- همسترینگ
- سرینی
- دوقلو
- نعلی



دوزنقه

گرد بزرگ

راست شکمی

مایل خارجی

مایل داخلی

دو سر بازویی

سرینی‌ها

- سرینی بزرگ
- سرینی میانی
- سرینی کوچک

چهارسر

- راست رانی
- پهن خارجی
- پهن میانی
- پهن داخلی

دوقلو

نعلی

همسترینگ

- نیم فشتایی
- نیم وتری
- دوسر رانی





کشش‌ها

کشش دو سر بازویی

این کشش بسیار تخصصی، با اجرای ساده؛ به ویژه برای ژیمناست‌ها و شناگران مفید است. برای پرهیز از آسیب‌های بالقوه، دست را آهسته و با کنترل حرکت دهید.



کشش را در دوسر بازویی حس کنید.

با دست‌های باز در ارتفاع شانه شروع کنید و آهسته آنها را به سمت عقب هل بدهید. برای کسب بهترین نتایج بین کشش‌ها دست‌ها را به جلو بیاورید و به تدریج دامنه حرکت را گسترش بدهید. هرگز دست‌ها را با سرعت به عقب پرتاب نکنید.

کشش شانه

(بخش فوقانی پشت)

این کشش اختصاصاً عضلات ناحیه فوقانی پشت را جنبش‌پذیرتر می‌کند و همین هم سبب شده است در رشته‌های ورزشی متعددی از جمله آنهایی که حرکات پرتابی دارند، مفید باشد.



شانه‌ها را به جلو هل دهید تا کشش را در ناحیه فوقانی پشت احساس کنید.

انگشتان (دست) را طوری درهم قفل کنید که کف دست، رو به بیرون از بدن (رو به جلو) باشد. بازو را از جلو کشیده دست‌ها را به سطح شانه بیاورید. آرنج‌ها را قفل کنید و شانه‌ها را به جلو فشار دهید.

کشش راست‌کننده‌های ستون فقرات

این کشش، عضلات راست‌کننده ستون فقرات را که در هر دو طرف ستون فقرات از پشت سر تا لگن قرار گرفته‌اند، کش می‌آورد.



زانوها را آرام به طرف سینه بکشید.

به پشت روی تشک تمرین قرار بگیرید، زانوها را به سمت سینه بیاورید و بازوها را دور آن حلقه کنید. زانوها را آرام بکشید تا تنش ناشی از کشش را در پشت خود احساس کنید.

کشش شانه

این کشش آسان و اثربخش اختصاصاً عضلات اطراف مفصل شانه را کشیده، برای ورزش‌برداران و کسانی که در ورزش پرتابی کار می‌کنند، مفید است.



یک دست را در مقابل بدن باز کنید و ساعد دست دیگر را روی آرنج قرار بدهید. به آرامی آنقدر فشار دهید که در شانه دستی که کش آمده، کشش را احساس کنید. کشش را در طرف دیگر هم تکرار کنید.

کشش ITB



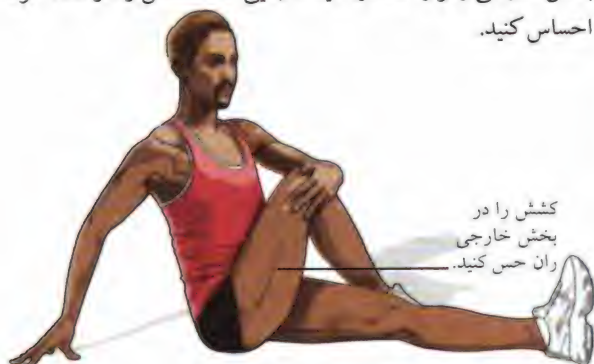
کشش پهلوی



کشش ITB ۲

نسخه نشسته کشش نوار ایلوتیبیال نسبت به کششی که در بالا آمده، پیشرفته تر است، زیرا برای اجرای درست آن به انعطاف پذیری بیشتری در مفصل لگن نیاز دارید.

روی زمین با پاهای باز بنشینید. یک زانو را خم کرده، و روی پای کشیده بیندازید، به طوری که کف پا تخت روی زمین قرار بگیرد. خود را با یک دست حمایت کنید، دست آزاد را به روی زانو برسانید و به آرامی بخش خارجی زانو را فشار دهید تا جایی که کشش را در ITB خود احساس کنید.

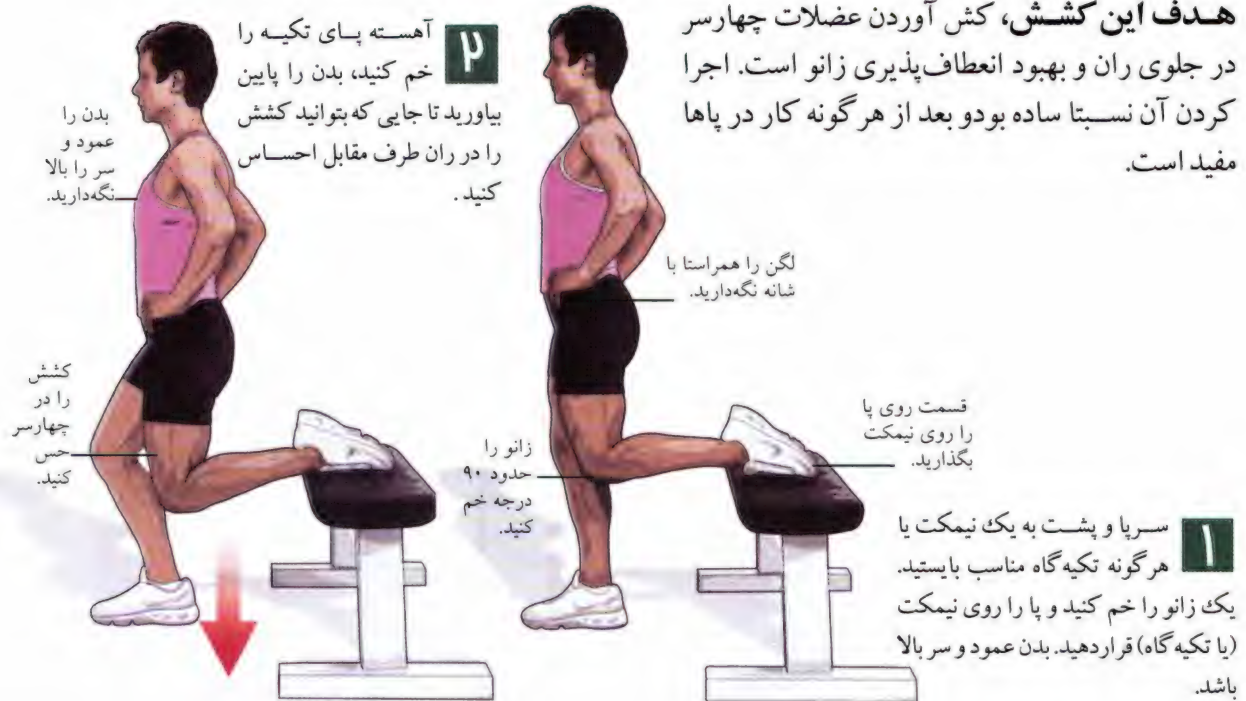


کشش ناحیه سینه ای



کشش سه نقطه‌ای چهارسر

هدف این کشش، کش آوردن عضلات چهارسر در جلوی ران و بهبود انعطاف پذیری زانو است. اجرا کردن آن نسبتاً ساده بود و بعد از هر گونه کار در پاها مفید است.



کشش همسترینگ ۲

این یک کشش ساده و چند منظوره است که روی همه‌ی عضلات همسترینگ کار می‌کند و می‌تواند سفتی را که به کمر فشار وارد می‌کند، برطرف کند. آهسته بکشید و از «ضربه زدن» در حالت باز شدن کامل پرهیزید.



به پشت با پاهای دراز شده، دراز بکشید. یک زانو را خم کرده، آرام به داخل سینه بیاورید تا کشش را احساس کنید. سر را روی زمین نگه دارید.

کشش همسترینگ ۱

فعالیت‌های که در بر دارنده خم شدن مکرر زانو هستند؛ مانند دویدن یا دوچرخه سواری، ممکن است موجب سفتی در همسترینگ شوند. این کشش برای محافظت از این منطقه حساس، بسیار مفید است.



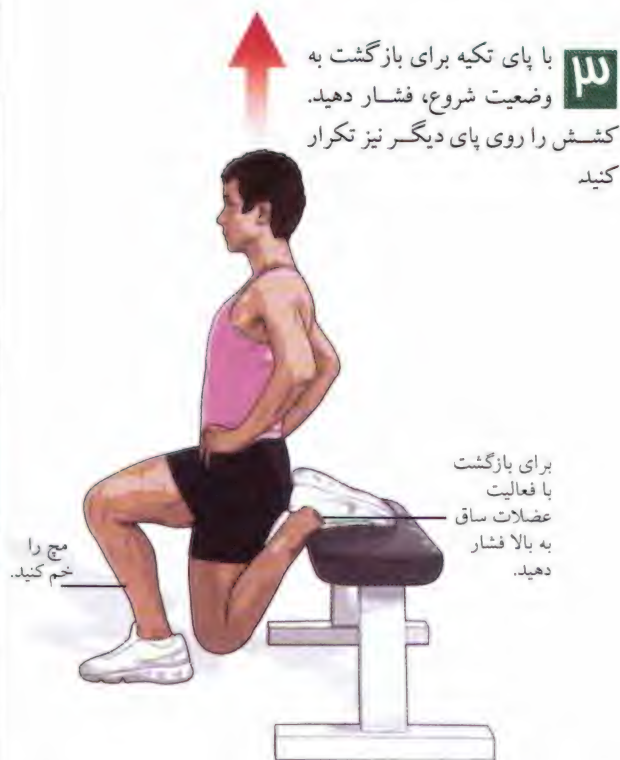
با پاهای کشیده، به پشت دراز بکشید. هر دو پا را به نوبت بلند کنید، زانو را محکم نگهداشته و پنجه‌ی پا را به سمت بدن بکشید. اگر خیلی انعطاف پذیر هستید، سعی کنید با کشیدن پا به عقب (به سمت خود) کشش را گسترش دهید.

کشش چهارسر ۱

کشش عضلات بزرگ در جلوی ران به پیشگیری از آسیب کمک می‌کند و کوفتگی را کاهش می‌دهد. این کشش می‌تواند در یک زمان با یک پا یا هر دو پا باهم انجام شود.



به صورت دمر روی تشک دراز بکشید و یک پا را از زانو خم کنید. دست همان طرف را عقب برده، و مچ پا را بگیرید و به پشت خود بکشید تا کشش را در عضلات چهارسر احساس کنید.



کشش چهارسر ۲

این کشش پیشرفته برای بهبود انعطاف‌پذیری در لگن به کار گرفته می‌شود. این یک کشش دو هدفه (دو منظوره) است که عضلات نزدیک کننده بخش داخلی ران را نیز کش می‌آورد.

با تته عمود بنشینید. پاها را طوری بگذارید که کف هر دو پا با همدیگر تماس داشته باشند. دست را جلو بیاورید و پاها را با دست کنار هم نگه‌دارید.



کشش همسترینگ ۳

می‌توانید این نسخه از کشش همسترینگ را در یک فضای کوچک اجرا کنید؛ مانند یک پیست یا محل مسابقه.

با گذاشتن یک گام به جلو با یک پا شروع کنید و سپس پای تکیه را خم کنید. پای راهنما را محکم نگهداشته و هر دو پا را روی زمین بکارید. کمی لگن را به جلو بچرخانید و چند ثانیه نگه‌دارید؛ سپس پا را عوض کنید.



کشش نزدیک‌کننده‌ها ۱

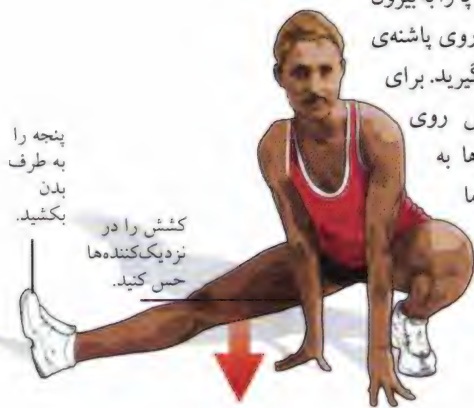
کشش نزدیک‌کننده‌ها یا عضلات کشاله برای حفظ انعطاف‌پذیری لگن در بسیاری از ورزش‌ها کلیدی است.



کشش نزدیک‌کننده‌ها ۲

این نسخه پیشرفته کشش نزدیک‌کننده‌ها مستلزم چابکی بیشتر برای رسیدن به وضعیت باز شده برای ژیمناستیک و دوی با مانع کشش ایده‌آلی است.

روی هر دو پا به پایین چمباتمه بزنید، سپس یک پا را به بیرون حرکت دهید و روی پاشنه‌ی همان پا قرار بگیرید. برای اعمال کشش روی نزدیک‌کننده‌ها به داخل بنشینید، اما ضربه نزنید.



کشش همسترینگ

سفتی در سרینی پس از فعالیت اغلب خود را به شکل کمردرد نشان می‌دهد. این کشش نسبتاً پیشرفته سرینی را نیز مانند عضلات کمر و همسترینگ کش می‌آورد.



۱ با یک پای دراز شده در جلو و یک پا در پشت روی زمین بنشینید و لگن و شانه را در یک راستا نگاه‌دارید.



۲ به تدریج به جلو و به سمت پای باز شده خم شوید. اگر می‌توانید پای خود را بگیرید، برای افزایش کشش، آن را آرام به سمت خود بکشید.

کشی ساق

عضلات سفت ساق در طول حرکات انفجاری مانند دوی سرعت مستعد آسیب هستند. بنابراین، اگر دهنده‌هستید، این کشی آسان برای شما واجب است.

به شکل ایستاده یک گام به جلو بگذارید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده، پای راهنما را خم کنید و زانو را روی (عمود بر) پا نگاه دارید.



کشی ساق پایک

عضلات ساق (دوقلو و عضله عمقی تر نعلی) در این حرکت پیشرفته کشی می آیند.



با بدن خمیده به جلو و پاهای صاف در وضعیت پایک قرار بگیرید. پای چپ را پشت پای راست قرار دهید. با صاف نگاه داشتن زانو، پاشنه راست را به زمین فشار دهید. اکنون با پای دیگر تکرار کنید.

کشی راه رفتن لانج

این یک حرکت کششی بسیار موثر و در عین حال ساده و چند منظوره است که جنبش پذیری کل ناحیه لگن را بهبود می بخشد.

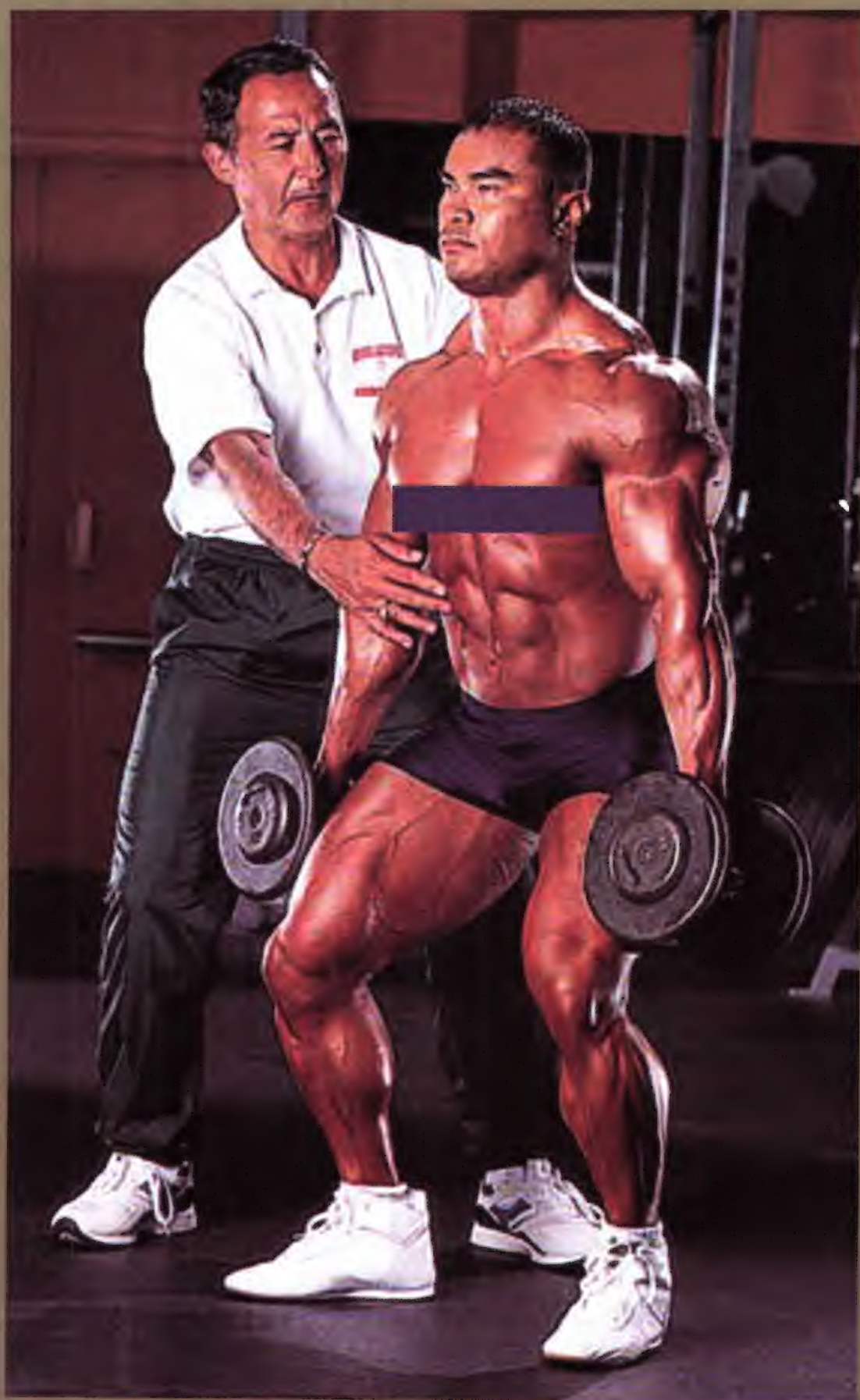
۴ به جلو گام برداشته، پا را عوض کنید. وضعیت قامت بالا تنه را در سراسر حرکت حفظ کنید.

۳ با پای متحرک از طرف دیگر گام بردارید. تنه را عمود و سر را بالا نگاه دارید.

۲ با تنه عمود یک گام بلند به جلو بردارید. بدن را پایین ببرید و زانوها را خم کنید

۱ بایستید و پاها را به اندازه عرض لگن باز کنید و شانه، لگن و پاها را در یک راستا قرار دهید.







پرنامہا

برنامه‌های تمرینی

هشدار!

هیچگاه بیشتر از برنامه پیشنهادی خود تمرین نکنید زیرا ممکن است به بیش تمرینی و در نهایت، آسیب دیدگی دچار شوید. همیشه قبل از شروع تمرین با یک متخصص تمرینی مشورت کنید (ص ۲۶۷ را ببینید).

برنامه‌های تمرینی این بخش به شما برای رسیدن به بهترین نتیجه از تمرین برای هر جنس، سن، قدرت فعلی و هر نوع هدفی که دارید (اهداف افزایش قدرت، بهبود فیزیک بدنی، بدن سازی یا تمرین برای ورزش تخصصی) طراحی شده است. این برنامه‌ها سه هدف اصلی افزایش قدرت، بهبود قامت و پرورش اندام را پوشش می‌دهد. با استفاده از برنامه‌های کوچک تمرینی که ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد، فرد به هدف تمرینی خود نایل می‌شود؛ بدون آنکه دچار بیش تمرینی شود.

وال: چه انتظاری می‌توانم از برنامه‌ها داشته باشم؟

وال: چه تفاوت‌هایی بین تمرین با وزنه آزاد، وزن بدن و دستگاه‌های تمرینی وجود دارد؟

واب: وزنه آزاد قابلیت کاربردی بودن بیشتری از سایر روش‌ها دارد. به این معنی که حرکات مانند حالتی که در زندگی واقعی اتفاق می‌افتد، انجام می‌شود و حمایتی را که به وسیله دستگاه‌های تمرینی فراهم می‌شود را ندارد. در حالتی که بدن حمایت نمی‌شود، عضلات ریز بدن برای ایجاد ثبات در گیر و در نهایت حرکات هدفمندتر بوده و با ارزش‌تر می‌شوند.

استفاده از وزن بدن یک راه کاربردی و موثر برای افزایش قدرت مخصوصاً هنگام حرکت می‌شود. این حالت موجب حرکت بدون وسایل شده اما محدود به وزن بدن است. البته تصور نشود که استفاده از وزن بدن از دیگر روش‌ها آسان‌تر است.

دستگاه‌های تمرینی، حالت حمایتی را برای بدن فراهم می‌کنند که اغلب فرد حرکات را در حالت نشسته انجام می‌دهد و می‌تواند هر عضله را به تنهایی درگیر کند و تمرین دهد.

وال: چرا باید بدن را گرم و سرد کنیم؟

واب: گرم کردن بدن به منظور آماده‌سازی آن برای تمرین ضروری است و همچنین خطر آسیب دیدگی را به حداقل می‌رساند و موجب به بیشینه رساندن یادگیری می‌شود. سرد کردن نیز به همین اندازه مهم است، زیرا بدن را به حالت اولیه برمی‌گرداند. هیچگاه گرم کردن پیش از تمرین و

واب: برنامه‌های تمرینی موجب تناسب تمرینات با اهداف می‌شود که در نهایت به رسیدن به هدف ختم می‌شود. این اصل را قانون اختصاصی بودن تمرین می‌نامند (ص ۳۳ را ببینید).

برنامه‌های این بخش شامل وزنه آزاد، وزن بدن و دستگاه‌های تمرینی است که مدت زمان آنها کوتاه است. متخصصان ورزشی معتقدند تمرینات به تعداد ۲ تا ۳ بار در طول هفته تاثیرگذار است و همچنین وقت کمتری را می‌طلبد.

تا جایی که امکان دارد، تمرینات به شکل کاربردی، طراحی شده‌اند به این معنی که در زندگی واقعی، خانه، سر کار یا محیط‌های ورزشی کاربرد دارند.

اصول پایه

جدای از برنامه تمرینی هر فرد، همیشه تعدادی اصول وجود دارند که به شرح زیر است.

- **اضافه بار:** فشار تمرینی باید بیشتر از حالت معمولی و روزمره باشد.
- **پازگشت به حالت اولیه (ریکاوری):** اصلی ضروری در تمام تمرینات که به معنی استراحت است. بدن در این حالت استراحت می‌کند و با فشار تمرینی جلسه قبل سازگار می‌شود و همچنین خود را برای تمرین جلسه بعد آماده می‌کند.
- **افزایش فشار:** بدن با نیازهای تمرینی سازگار می‌شود و اگر فشار بیشتری هنگام تمرین اعمال نشود، تمرین به سقف می‌رسد. بنابراین فرد باید به تدریج و با دقت ست‌ها، تکرارها و وزنه‌ها (یا ترکیبی از هر سه) را افزایش دهد.

همچنین تعداد سال‌هایی که فرد سابقه تمرین داشته که به سن تمرینی مشهور است.

■ **جنسیت:** زنان و مردان قابلیت‌های فیزیولوژیکی متفاوتی دارند.

■ **وراثت:** توانایی‌های ذاتی که به‌وسیله ژنتیک تعیین می‌شود.

■ **قابلیت‌های بدنی:** که از سابقه تمرینی و ارثی تشکیل می‌شود.

■ **سبک زندگی:** چگونگی مراقبت از بدن بین جلسات تمرینی اثر بسزایی در رشد و پیشرفت تمرینی و بدنی دارد (ص ۱۷ را نیز ببینید).

❖ **وال:** برنامه تمرینی چقدر طول می‌کشد؟

❖ **واب:** تمام برنامه‌ها از قبل تعیین می‌شوند و ۴ تا ۸ هفته طول می‌کشند. فرد باید برنامه را در دوره زمانی خاص با راهنمای آن انجام دهد. اگر برنامه بیش از زمان مورد نظر انجام شود، بدن به آن سازگار و میزان پیشرفت کمتر از حد انتظار می‌شود. در واقع، احتمال ضعیف شدن در صورت ادامه بیش از حد یک برنامه تمرینی وجود دارد.

سردکردن پس از تمرین را از برنامه تمرینی حذف نکنید زیرا موجب افزایش خطر آسیب‌دیدگی می‌شود و توانایی تمرین موثر جلسه بعد را مختل می‌کند.

■ یک گرم کردن مناسب شامل ۱۰ دقیقه جاگینگ یا دویدن سبک و پس از آن ۱۰ دقیقه حرکات پویاست (ص ۴۶ و ۴۷). همچنین می‌توان گرم کردن را متناسب با فعالیت اصلی انجام داد که در این حالت متخصصان ورزشی و مربیان می‌توانند به شما کمک کنند.

■ به‌همین صورت، سرد کردن نیز شامل ۵ تا ۱۰ دقیقه جاگینگ و راه رفتن آرام است که موجب پایین آمدن دمای بدن و ضربان قلب و در نهایت، دفع مواد زائد مانند اسید لاکتیک می‌شود.

■ در پایان، ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات کششی را برای برگشت تارهای عضلانی به حالت عادی خود انجام دهید.

❖ **وال:** آیا نتایج از فردی به فردی دیگر متفاوت است؟

❖ **واب:** بله، هیچگاه دو نفر شبیه‌هم نیستند و به‌همین دلیل، فاکتورهای زیادی بر میزان پیشرفت تاثیرگذار است. برای نمونه:

■ **سن:** سن فرد که به بلوغ بدنی و ذهنی او بستگی دارد و

«برنامه‌های تمرینی موجب مناسب‌سازی تمرین و شناخت اهداف می‌شود و در نهایت، باعث رسیدن به بهترین نتایج ممکن خواهد شد.»

اصول پایه

برخی لغات در جدول‌ها وجود دارد که در اینجا توضیح داده می‌شود.

■ **ست:** گروهی از تکرارها، برای مثال ۲ ست ۵ تکراری.

■ **تکرارها:** تعداد دفعاتی که یک وزنه جا به جا می‌شود.

■ **وزنه:** مقدار باری که جا به جا می‌شود. برای مثال، ۱ تکرار حداکثر یعنی مقدار وزنه‌ای که فقط برای یک بار جا به جا می‌شود یا ۱۲ تکرار حداکثر یعنی مقدار وزنه‌ای که برای ۱۲ بار جا به جا می‌شود.

■ **واماندگی عضلانی:** حالتی که فرد دیگر قادر به انجام تکرار دیگری از یک حرکت نباشد.

■ **طول دوره تمرینی:** تعداد هفته‌هایی که تمرین باید ادامه یابد. فرد نباید از این دوره تمرین را بیشتر ادامه دهد.

■ **تواتر برنامه:** تعداد جلسات تمرینی در هر هفته و روزهای استراحت.

■ **زمان بازگشت به حالت اولیه (ریکاوری):** مقدار زمان استراحت بین تمرینات که به تازگی یا دقیقه است.

■ **کاربرد برنامه منقطع:** این حالت به تمرینات جدا در روزهای هفته گفته می‌شود که نصف تمرین انجام می‌شود که با a یا b مشخص می‌شود. این تمرینات جدا در دو هفته‌های متناوب انجام می‌شود.

ماتریس کاربردی تمرین

تمرین کاربردی نوعی از تمرین یا حرکت است که به زندگی واقعی منتقل می‌شود. تعداد کشیدن‌ها، فشار دادن‌ها و یا بلند کردن‌ها و همچنین حالت ایستاده یا در حال حرکت که برای زندگی واقعی (بیشتر ورزش‌ها) مورد نیاز است. در این حالات در هر حرکت به جای یک عضله، چندین عضله درگیر خواهند شد.

وال: ماتریس چه چیزی را نشان می‌دهد؟
واب: ماتریس در ادامه و صفحات ۲۲۰ و ۲۲۱ تمام تمرینات داخل کتاب (شامل شماره صفحه و انواع آن) را نشان می‌دهد و آن را در مقیاس کاربردی وارد می‌کند. در سمت راست، تمرینات کاربردی نوشته شده‌است که چندین عضله را همزمان درگیر می‌کند. در سمت چپ حرکات تفکیکی (تک عضله‌ای) نشان داده شده‌است که برای درگیر شدن

تفکیکی ترین

گروه‌های تمرینی

پاها

■ پرس پا ۴۵ درجه (ص ۷۸ و ۷۹)
 ■ پرس تک پا ۴۵ درجه (ص ۷۹)
 ■ ساق ایستاده (ص ۸۴ تنوع)

■ پشت ران دستگاه (ص ۸۰ و ۸۱)
 ■ پشت ران دستگاه (ص ۸۱ تنوع)
 ■ دور کننده ران (ص ۸۲ و ۸۳)
 ■ داخل ران (ص ۸۲ و ۸۳)

پشت

■ زیر بغل سیم‌کش از جلو (ص ۹۳)
 ■ زیر بغل قایقی نشسته (ص ۹۶ و ۹۷)
 ■ فیله کمر (ص ۱۰۴ و ۱۰۵)
 ■ زیر بغل دمبل روی میز شیب‌دار (نشر خم روی میز شیب‌دار) (ص ۱۰۶ و ۱۰۷)
 ■ زیر بغل سیم‌کش (کشیدن به پایین) آرنج صاف (ص ۱۰۶ و ۱۰۷)

سینه

■ پروانه صاف (ص ۱۱۴ تغییرات)
 ■ پرس سینه دستگاه (ص ۱۱۸ و ۱۱۹)
 ■ شنای سوندی روی توپ (ص ۱۲۰ تنوع)

■ کراس اوار با سیم‌کش (ص ۱۱۶ و ۱۱۷)
 ■ کراس اوار با سیم‌کش از پایین (ص ۱۱۶)
 ■ پروانه با دستگاه (ص ۱۱۹)
 ■ پروانه (قفسه) شیب‌دار (ص ۱۱۴ و ۱۱۵)

یک عضله تعبیه شده است. برخی تمرینات نیز بین این دو گنجانده شده است. قرار دارند که در وسط نوشته شده اند. حرکات کاربردی بیشترین اثر را در افزایش قدرت دارند و برعکس، حرکات تفکیکی را هنگام بهبود در ضعف یک عضله خاص یا اهداف زیبایی یک عضله خاص انجام می دهند. هر دو تمرینات کاربردی و تفکیکی در برنامه ها

در این ماتریس تمام حرکات در بخش های مختلف بدن (۶ قسمت) جدا شده و آنهایی که عضلات زیادی را درگیر می کنند در بخش کاربردی نوشته شده اند (سمت راست جدول).

کاربردی ترین

- اسکات پاباز (تک پا) با دمبل بلغاری (ص ۷۱)
- اسکات سامو (ص ۶۴ تنوع)
- اسکات پشت (ص ۶۴ و ۶۵)
- اسکات جلو (ص ۶۶)
- اسکات پاباز با دمبل (ص ۶۸)
- اسکات پا باز (تک پا) بالای سر (ص ۶۹)
- لانج با هالتر (ص ۷۲ و ۷۳)
- لانج با هالتر بالای سر (ص ۷۳)
- لانج به جلو (ص ۷۴)
- لانج پهلوی (ص ۷۵)
- لیفت مرده (ص ۸۶ و ۸۷)
- لیفت مرده با دمبل (ص ۸۷)
- اسکات هاگ اسکات هالتر (ص ۶۷)
- بالا رفتن از پله با هالتر (ص ۷۶ و ۷۷)
- بالا رفتن از پله با دمبل (ص ۷۶ تنوع)
- ساق ایستاده (ص ۸۴)
- لیفت مرده زانو صاف (لیفت پشت) (ص ۸۵)
- لیفت مرده رومانیایی (ص ۸۸ و ۸۹)
- لیفت مرده رومانیایی از نیمه (ص ۸۸ تنوع)

- قایقی ایستاده با سیم کش (ص ۹۸ و ۹۹)
- زیر بغل دمبل تک خم (ص ۹۸ و ۹۹)
- پلور با هالتر (۱۰۲ و ۱۰۳)
- پلور با میله EZ (ص ۱۰۲ تنوع)
- پلور با دمبل (ص ۱۰۲ تنوع)
- صبح بخیر با هالتر (ص ۱۰۴-۱۰۵)
- بارفیکس کمکی (ص ۹۲)
- بارفیکس (ص ۹۴ و ۹۵)
- بارفیکس با گرفتن متفاوت (ص ۹۴ تنوع)
- زیر بغل هالتر ایستاده خم (ص ۱۰۰ و ۱۰۱)

- پرس سینه با هالتر (ص ۱۱۰ و ۱۱۱)
- پرس سینه با دمبل (ص ۱۱۰ و ۱۱۱)
- پرس بالا سینه با هالتر (ص ۱۱۲)
- پرس بالا سینه با دمبل (ص ۱۱۳)
- شنا روی دست (ص ۱۲۰)
- شنای زورخانه ای (ص ۱۲۱)
- شنای زورخانه ای با پا روی نیمکت (ص ۱۲۱ تنوع)

تفکیکی ترین

گروه‌های تمرینی

شانه‌ها

- نشر از پهلوی خوابیده (ص ۱۳۲ تنوع)
- چرخش مترسک (ص ۱۳۴ و ۱۳۵)
- چرخش مترسک خوابیده روی میز شیب‌دار (ص ۱۳۵ تغییرات)
- شراک با دمبل (ص ۱۲۸)
- شراک از نیمه با هالتر (ص ۱۲۹)
- نشر از جلو (ص ۱۳۰)
- نشر از طرفین (ص ۱۳۱)
- نشر از پهلوی خم (ص ۱۳۲ و ۱۳۳)
- پرس شانه با دستگاه (ص ۱۲۵)

بازوها

- جلو بازو دمبل شیب‌دار (ص ۱۵۲ و ۱۵۳)
- جلو بازو تمرکزی (ص ۱۵۲ و ۱۵۳)
- جلو بازو لاری یا (تکیه‌گاه) (ص ۱۵۴ و ۱۵۵)
- خم کردن میچ (ص ۱۵۸ و ۱۵۹)
- باز کردن میچ (ص ۱۵۸ و ۱۵۹)
- پشت بازو دمبل ایستاده (ص ۱۴۲)
- پشت بازو دمبل تک خم (ص ۱۶۶ و ۱۶۷)
- پشت بازو سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین) (ص ۱۴۸-۱۴۹)
- پشت بازو سیم‌کش از روی سر (ص ۱۴۸ و ۱۴۹)
- جلو بازو هالتر (ص ۱۵۰ و ۱۵۱)
- جلو بازو دمبل چکشی (ص ۱۵۰ و ۱۵۱)
- جلو بازو سیم‌کش ایستاده (ص ۱۵۴ و ۱۵۵)
- جلو بازو هالتر دست معکوس یا (برعکس) (ص ۱۵۶ و ۱۵۷)
- جلو بازو سیم‌کش دست معکوس یا (برعکس) (ص ۱۵۶ و ۱۵۷)
- پشت بازو هالتر از بالای سر (ص ۱۴۳)
- پشت بازو روی خوابیده با هالتر (ص ۱۴۴ و ۱۴۵)

شکم و تنه

- کرانچ شکم (ص ۱۶۲)
- کرانچ شکم (ص ۱۶۲ تنوع)
- کرانچ ۹۰-۹۰ (ص ۱۶۶ و ۱۶۷)
- کرانچ چرخشی ۹۰-۹۰ (ص ۱۶۷ تنوع)
- کرانچ روی توپ (ص ۱۶۶ و ۱۶۷)
- کرانچ 4 شکل (ص ۱۶۵)
- پیچش کمر (شنا پهلوی) روی توپ (ص ۱۶۸)
- شنا روی توپ (ص ۱۶۹)
- جک روی توپ (ص ۱۷۰)
- فیله روی توپ (ص ۱۷۱)
- خم شدن جانبی روی صندلی رومی (ص ۱۷۲ و ۱۷۳)
- کرانچ چرخشی روی توپ (ص ۶۲ تنوع)
- دراز و نشست (ص ۱۶۳)
- دراز و نشست (ص ۱۶۳ تنوع)

لیفت‌های پویا

کاربردترین

- پرس نظامی هالتر (ص ۱۲۴)
- پرس شانه با دمبل (ص ۱۲۵)

- کول هالتر (ص ۱۲۶ و ۱۲۷)
- کول دمبل (ص ۱۲۶ تنوع)
- کول با سیم‌کش (ص ۱۲۶ تنوع)
- چرخش خارجی بازو دمبل (ص ۱۳۵)
- چرخش داخلی بازو با سیم‌کش (ص ۱۳۶ و ۱۳۷)
- پرس نظامی هالتر نشسته (ص ۱۲۴ تنوع)

- دیپ روی میله موزای (ص ۱۴۱)
- شنا دست جمع (ص ۱۴۶ تنوع)

- دیپ با نیمکت (ص ۱۴۰)
- پرس سینه دست جمع (ص ۱۴۶ و ۱۴۷)
- پرس سینه هالتر دست جمع (ص ۱۴۶ تنوع)

- لیفت مرده چمدانی (ص ۱۷۶ و ۱۷۷)
- تیر زنی سیم‌کش (ص ۱۷۸ و ۱۷۹)
- تیر زنی سیم‌کش از پایین (ص ۱۷۹)

- خم شدن جانبی (ص ۱۷۲ و ۱۷۳)

- شنا روی آرنج (ص ۱۷۴)
- شنا روی آرنج (ص ۱۷۴ تنوع)
- شنا پهلو روی آرنج (ص ۱۷۵)
- بالا بردن "۷" شکل پا (ص ۱۷۶ و ۱۷۷)

- کشش راست انفجاری (ص ۱۸۲ و ۱۸۳)
- یک ضرب انفجاری (ص ۱۸۴ و ۱۸۵)
- کشش راست از سر زانو (ص ۱۸۶ و ۱۸۷)
- یک ضرب انفجاری از سر زانو (ص ۱۸۸ و ۱۸۹)
- کشش نشسته (ص ۱۹۰ و ۱۹۱)
- اسکات سنگین از جلو (ص ۱۹۲ و ۱۹۳)
- بالا زدن (ص ۱۹۶ و ۱۹۷)
- پوش یک ضرب (ص ۱۹۸ و ۱۹۹)
- یک ضرب پا باز (ص ۲۰۰ و ۲۰۱)
- پرس بالای سر پا باز (تک پا) (ص ۲۰۲ و ۲۰۳)
- اسکات پرشی با هالتر (ص ۲۰۵)

- بالاکشیدن از وسط (ص ۲۰۴)

استقامت عضلانی

در یک حالت پایه، تمرین قدرتی به منظور تقویت فرد برای انجام کارهای روزمره مانند تعداد کشیدن‌ها، فشار دادن‌ها یا بلند کردن‌ها و همچنین حالت ایستاده یا در حال حرکت است که این حالت‌ها بدون خستگی و صدمه انجام شود.

وال: من چه چیزی به دست می آورم؟

واب: این برنامه‌ها برای افزایش استقامت عضلاتی طراحی شده‌است، به این معنی که یک وزنه سبک را در دامنه حرکتی خاص برای تعداد بالایی حرکت بدهید.

وال: جدول‌ها چه چیزهایی را نشان می‌دهند؟

واب: جدول‌ها سه نوع تمرین متفاوت وزنه آزاد، وزن بدن و دستگاه‌های تمرینی را نشان می‌دهند. یک نوع تمرین را بر اساس تمایل فردی، تجربه و وسایل در دسترس، انتخاب کنید. هر جلسه فقط یک نوع برنامه خاص را استفاده و از ترکیب برنامه‌ها پرهیز کنید.

وال: چگونه جدول را دنبال کنم؟

واب: پس از گرم کردن بدن باید تمام حرکات را از بالا به پایین جدول انجام داد. تمام تمرین‌ها به صفحه مورد نظر ارجاع داده شده‌است تا بتوان توضیحات کامل را درباره تمرین مورد نظر مشاهده کرد. در جدول‌ها تعداد تکرارها، ست‌ها و وزنه همراه با یک برنامه سرد کردن توضیح داده شده‌است. مقدار وزنه مورد استفاده در تمرینات بر اساس حداکثر وزنه محاسبه شده و زمانی که از وزن بدن به عنوان وزنه استفاده شود، باید تا حد واماندگی عضلاتی تکرار انجام شود. طول دوره تمرین، تواتر تمرین و استراحت‌ها در پایین هر جدول ارایه شده‌است.

وال: چطور پیشرفت خواهم کرد؟

واب: دو مفهوم کلیدی در تمرینات مقاومتی، اضافه بار و پیشرفت تمرینی است. زمانی که فرد به جایی برسد که حرکات را به آسانی انجام دهد، می‌تواند مقداری وزنه اضافه کند. برای بالا تنه ۱ تا ۲ کیلو و برای پایین تنه ۲ تا ۴ کیلو یا تکرار را افزایش دهد تا حداکثر به ۲۰ تکرار برسد. همچنین می‌توان مقدار استراحت را ۵ ثانیه کاهش داد ولی نباید زیر ۳۰ ثانیه استراحت برسد. بعد از ۶ هفته تمرین باید میزان پیشرفت مرور شود و برای تغییر برنامه تصمیم گرفت.

دستگاه

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین صفحه ست تکرار وزنه

پرس سینه دستگاه	۱۱۸-۱۱۹	۲-۳	+۱۲	۱۲
قایقی نشسته یا پرس سرشانه با دستگاه	۹۶-۹۷ ۱۱۸-۱۱۹	۳ تا ۲ ۳ تا ۲	+۱۲ +۱۲	۱۲
کول ایستاده با سیم‌کش	۱۲۷	۳-۳	+۱۲	۱۲
زیر بغل سیم‌کش از جلو	۹۲-۹۳	۲-۳	+۱۲	۱۲
پرس پا ۴۵ درجه	۷۸-۷۹	۲-۳	+۱۲	۱۲
ساق ایستاده روی دستگاه اسمیت	۸۴	۲-۳	+۱۲	۱۲

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه

کشی (ص ۲۱۳ تا ۲۰۸) به مدت ۱۵ دقیقه

● طول دوره تمرین

۶ هفته

● تواتر برنامه

۳ جلسه در هفته، ۱ تا ۲ روز استراحت بین هر جلسه

● زمان ریکاوری (استراحت)

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه بین تمرین‌ها

برنامه‌های پایه

وزنه آزاد				وزن بدن			
گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶-۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه				گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه			
تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه	تمرین	صفحه	ست
اسکات هالتر پشت	۶۴-۶۵	۳-۲	+۱۲	۱۲	شنا روی زمین	۱۲۰	۲-۳
پرس سینه دمبل	۱۱۰-۱۱۱	۲-۳ ۲-۳	+۱۲ +۱۲	۱۲	بارفیکس یا بارفیکس کمکی	۹۳ و ۹۲ ۹۴ و ۹۵	۲-۳ ۲-۳
بارفیکس	۹۴	۲-۳	+۱۲	۱۲	اسکات با وزن بدن	۵۸	۲-۳
پرس سر شانه دمبل	۱۲۵	۲-۳	+۱۲	۱۲	کرانچ معکوس	۱۶۴	۲-۳
زیر بغل دمبل تک خم	۹۸-۹۹	۲-۳	+۱۲	۱۲	شنا روی آرنج	۱۷۴	۲-۳
لیفت مرده با هالتر	۸۶-۸۷	۲-۳	+۱۲	۱۲	شنا پهلو روی آرنج	۱۷۵	۲-۳
					دراز و نشست	۱۶۳	۲-۳

*NMF نزدیک به واماندگی عضلات

برنامه سرد کردن

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه	پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کشتی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه	کشتی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه
<p>■ طول دوره تمرین ۶ هفته</p> <p>■ تواتر برنامه ۳ جلسه در هفته، ۱ تا ۲ روز استراحت بین هر جلسه</p> <p>■ زمان ریکاوری (استراحت) ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه بین تمرین‌ها</p>	<p>■ طول دوره تمرین ۶ هفته</p> <p>■ تواتر برنامه ۳ جلسه در هفته، ۱ تا ۲ روز استراحت بین هر جلسه</p> <p>■ زمان ریکاوری (استراحت) ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه بین تمرین‌ها</p>

زیبایی اندام

بسیاری از افراد هنگام انجام تمرین مقاومتی به دنبال اندام بهتری هستند و برای رسیدن به این هدف، نه تنها باید به عضلات زیاد بلکه به چربی کمتری نیز برسند. ساختن بدنی زیبا برای کنار ساحل از اهداف این برنامه‌هاست.

وال: جدول‌ها چه چیزهایی را نشان می‌دهند؟

واب: جدول‌ها سه نوع تمرین متفاوت وزنه آزاد، وزن بدن و دستگاه‌های تمرینی را نشان می‌دهند (ص ۲۲۴ تا ۲۲۷) سپس دو نوع تمرین جدا (ص ۲۲۸ و ۲۲۹) که به فرد کمک می‌کند تا روزهای متفاوت یا انواع تمرین را انجام دهد.

وال: چگونه از تمرین‌های پایه استفاده کنیم؟

واب: پس از گرم کردن بدن باید تمام حرکات را از بالا به پایین جدول انجام داد. تمام تمرین‌ها به صفحه مورد نظر ارجاع داده شده‌است تا بتوان توضیحات کامل را درباره تمرین مشاهده کرد. در جدول‌ها تعداد تکرارها، ست‌ها و وزنه همراه با یک برنامه سرد کردن توضیح داده شده‌است. مقدار وزنه مورد استفاده در تمرینات بر اساس حداکثر وزنه محاسبه شده‌است و زمانی که از وزن بدن به عنوان وزنه استفاده شود، باید تا حد واماندگی عضلانی تکرار انجام گیرد. طول دوره تمرین، تواتر تمرین و استراحت‌ها در پایین هر جدول ارائه شده‌است.

وال: جدول وزنه آزاد "Pic'n'mix" به چه معنی است؟

واب: جدول "Pic'n'mix" تمرینات را به شکل اعضای بدن جدا می‌کند که از سینه شروع می‌شود و با جلو بازو خاتمه می‌یابد. فرد می‌تواند تمرین خاص خود را با استفاده از یک تمرین برای هر بخش بدن با تعداد تکرارها و ست‌های نوشته شده انجام دهد. طول دوره تمرین، تواتر تمرین و استراحت‌ها در پایین هر جدول ارائه شده‌است. جدول‌ها با گرم کردن شروع می‌شود و با سرد کردن خاتمه می‌یابد.

وال: برنامه جدا چیست؟

واب: برنامه جدا به این شکل است که فرد می‌تواند تمرین خود را به دو روز یا بیشتر تقسیم کند. برای نمونه، در روز تمرین فقط روی سینه، شانه و بازوها و روز بعد روی پشت و پاها کار می‌کنید. این در حالی است که روز دوم سینه، شانه و بازوها در

حالت استراحت و ریکاوری به سر می‌برند. دو نوع برنامه جدا در ص ۲۲۶ و ۲۲۷ ارائه شده‌است.

وال: چگونه می‌توانیم یک برنامه جدا را انجام دهیم؟ (انتخاب اول)

واب: انتخاب اول شامل تمرینی است که به ۲ روز تقسیم (جدا) می‌شود. اطلاعات بر اساس تمرینات پایه‌است اما روزهای استراحت و تمرین در هفته با تناوب ۲ هفته‌ای تغییر می‌یابد. واژه a و b به معنی قسمتی از بدن است که باید تمرین داده شود. بعد از اتمام، ۲ هفته برنامه را از ابتدا و تا آخر دوره تمرینی ادامه دهید.

وال: چگونه می‌توانیم یک برنامه جدا را انجام دهیم؟ (انتخاب دوم)

واب: انتخاب دوم برنامه را به ۲ حالت کاربردی و تفکیکی تقسیم می‌کند. تمرین کاربردی در هر حرکت روی بیش از یک عضله کار می‌کند اما تمرین تفکیکی تنها یک عضله را تمرین می‌دهد. بنابراین، این نوع تمرین موجب استراحت و ریکاوری مناسب بدن می‌شود. اطلاعات مانند انتخاب اول هستند که روزهای استراحت و تمرین در هفته با تناوب ۲ هفته‌ای تغییر می‌یابد. واژه a و b به معنی کاربردی یا تفکیکی بودن حرکت است. پس از اتمام، ۲ هفته برنامه را از ابتدا و تا آخر دوره تمرینی ادامه دهید.

وال: به چه هدفی خواهیم رسید؟

واب: این برنامه برای افزایش حجم عضلانی و کاهش چربی بدن طراحی شده‌است.

وال: آیا تمرینات فیزیکی (زیبایی اندام) کاربردی هستند؟

واب: تا حد امکان بله. بهتر است تمرینات بر اساس حرکات کاربردی روزمره انجام شوند تا خطر ناهنجاری‌های بدنی یا عضلانی را به حداقل برسانند. به طور کلی، هرچه تمرین تفکیکی تر باشد، کمتر کاربردی است. به طور طبیعی، دستگاه‌های تمرینی، حرکات و مزایای کاربردی کمتری را فراهم می‌کنند. حرکات ترکیبی و پیچیده، کشیده‌ها، فشار دادن‌ها و اسکات بیشتر کاربردی به نظر می‌رسند. تمرینات تفکیکی در کنار حرکات کاربردی به عنوان مکمل استفاده می‌شوند.

برنامه‌های پایه

وزنه آزاد				وزن بدن			
گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه				گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه			
تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه	تمرین	صفحه	ست
پرس سینه دستگاه یا پروانه دستگاه	۱۱۸-۱۱۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	شنا روی زمین	۱۲۰	۳-۶
قایق نشسته	۹۶-۹۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	بارفیکس یا بارفیکس کمکی	۹۳ و ۹۲ ۹۵ و ۹۴	۳-۶ ۳-۶
پرس سرشانه یا کول سیم کش ایستاده	۱۲۵ ۱۲۷	۳-۶ ۳-۶	۶-۱۲ ۶-۱۲	۱۲ ۱۲	اسکات با وزن بدن	۵۸	۳-۶
زیر بغل سیم کش	۹۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	دیپ روی میله‌های موازی	۱۴۱	۳-۶
جلو ران با دستگاه یا پرس پا ۴۵ درجه	۸۰-۸۱ ۷۸-۷۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	کرانچ معکوس	۱۶۴	۳-۶
ساق ایستاده با دستگاه	۸۴-۸۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	پلانک دمر (شنا روی آرنج)	۱۷۴	۳-۶
جلو بازو سیم کش ایستاده یا جلو بازو سیم کش دست	۱۵۴-۱۵۵	۳-۶			پلانک از پهلو (شنا پهلو روی آرنج)	۱۷۵	۳-۶
پشت بازو	۱۴۶-۱۴۸	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	دراز و نشست	۱۶۳	۳-۶

برنامه سرد کردن

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه	پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه	کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه
<p>■ طول دوره تمرین ۶ تا ۸ هفته</p> <p>■ تواتر برنامه ۳ جلسه در هفته، ۲ روز استراحت بین هر جلسه</p> <p>■ زمان ریکاوری (استراحت) ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها</p>	<p>■ طول دوره تمرین ۶ تا ۸ هفته</p> <p>■ تواتر برنامه ۳ جلسه در هفته، ۲ روز استراحت بین هر جلسه</p> <p>■ زمان ریکاوری (استراحت) ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها</p>

برنامه‌های پایه (ادامه)

وزنه آزاد 'Pick'n'mix'

ادامه وزنه آزاد 'Pick'n'mix'

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
تمرینات سینه (یکی را انتخاب کنید.)				
اسکات پشت	۶۴-۶۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
اسکات با هالتر از جلو	۶۶-۶۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
لانچ جلو یا اسکات پا باز (تک پا) با دمبل	۷۴ ۶۸	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
بالا رفتن از پله با هالتر	۷۶-۷۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
تمرینات پشت (یکی را انتخاب کنید.)				
صبح بخیر	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
قایق ایستاده خم (زیر بغل هالتر خم)	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
لیفت مرده زانو صاف (لیفت پشت)	۸۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
فیله روی توپ	۱۷۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
تمرینات تنه (یکی را انتخاب کنید.)				
اسکات پشت	۱۶۲-۱۶۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
شنا روی آرنج	۱۷۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
شنا پهلو روی آرنج	۱۷۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
بالا بردن ۷ پا	۱۷۶	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴

گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
تمرینات سینه (یکی را انتخاب کنید.)				
پرس سینه دمبل	۱۱۰-۱۱۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پرس سینه هالتر	۱۱۰-۱۱۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پروانه صاف دمبل	۱۱۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پروانه شیب‌دار	۱۱۴-۱۱۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
تمرینات پشت (یکی را انتخاب کنید.)				
زیر بغل دمبل تک خم	۹۸-۹۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
فیله	۱۰۰-۱۰۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
زیر بغل سیم‌کش از جلو	۹۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پالور با هالتر	۱۰۲-۱۰۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
تمرینات تنه (یکی را انتخاب کنید.)				
سر شانه با دمبل	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پرس نظامی با هالتر	۱۲۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
کول با هالتر (تنوع)	۱۲۶-۱۲۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
نشر از جلو با دمبل	۱۳۰-۱۳۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴

وال: آیا تمرین با هدف پرورش جسمانی موجب افزایش تون عضلات بدن می‌شود؟

واب: خیر. اغلب تمرینات فیزیکی نسخه کم فشار پرورش اندام محسوب می‌شوند. در بیشتر موارد هدف، افزایش حجم عضلاتی و کاهش چربی بدن است. این امر به افزایش "تون" می‌انجامد که در آن تفکیک عضلات مشهود است. به هر حال، "تون عضلاتی" همراه با تمام تمرینات مقاومتی افزایش می‌یابد. برخی جاها به اشتباه کاهش چربی بدن را افزایش "تون" تلقی می‌کنند. کشتی گیران سبک وزن دارای حجم زیادی از عضله و درصد بسیار کمی از چربی هستند اما کمتر کسی برای آنها از اصطلاح افزایش "تون" استفاده می‌کند.

وال: آیا حجم عضلانی ام افزایش خواهد یافت؟

واب: برخی افراد از عضلاتی شدن بیش از حد بعد از تمرینات مقاومتی واهمه دارند. در واقع، تعداد بسیار کمی از افراد به طور ژنتیکی قابلیت و استعداد رسیدن به حجم بیش از حد عضلاتی را دارند و بنابراین، مشکل عمده‌ای محسوب نمی‌شود. در نگاهی دیگر، زنان نسبت به مردان کمتر در معرض عضلاتی شدن بیش از حد قرار دارند، زیرا سطح هورمون‌های عضله کمتری در بدن (مثلا تستسترون) را دارند.

وال: چه مقدار بافت چربی را از دست خواهیم داد؟

واب: افزایش حجم عضلاتی در پی تمرین مقاومتی موجب افزایش متابولیسم می‌شود و در نهایت، چربی بدن را کاهش می‌دهد. در صورت وجود چربی بیش از حد معمول در بدن، تمرین مقاومتی به کاهش آن کمک خواهد کرد.

وال: چگونه می‌توانم تمرین‌ها را تغییر (تنوع) دهم؟

واب: زیبایی این تمرینات در منعطف بودن آنهاست. هنگام اجرای تمرینات می‌توانید از تنوع و تمرینات جایگزین که در هر برنامه نوشته شده‌است، استفاده کنید. این کار موجب جلوگیری از آشنایی و عادت کردن عضلات به یک تمرین خاص می‌شود و در نهایت، به پیشرفت سریع‌تر مخصوصا به شکل کاربردی می‌انجامد.

ادامه وزنه آزاد 'Pick'n'mix'				
تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
تمرینات پشت بازو (یکی را انتخاب کنید).				
پشت بازو دمبل با پشت بازو هالتر	۱۴۲ و ۱۴۳	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
پرس سینه دست جمع	۱۴۶ و ۱۴۷	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
پشت بازو سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین)	۱۴۸ و ۱۴۹	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
دیی با نیمکت یا میله موازی	۱۴۰ و ۱۴۱	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
تمرینات جلو بازو (یکی را انتخاب کنید).				
هر نوع تمرین جلو بازو	۱۵۰ تا ۱۵۷	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
برنامه سرد کردن				
پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه				
کشی (ص ۲۱۳ تا ۲۰۸) به مدت ۱۵ دقیقه				
طول دوره تمرین				
۸ هفته				
تواتر برنامه				
۳ جلسه در هفته، ۲ روز استراحت بین هر جلسه				
زمان ریکاوری (استراحت)				
۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها				

برنامه‌های پیشرفته مجزا

تمرین مجزا (انتخاب اول)

جلسه A - سینه، شانه و بازوها

جلسه B - پاها و پشت

گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه					گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه				
تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه (RM)	تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه (RM)
پرس سینه دمبل	۱۱۰-۱۱۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴	اسکات پشت	۶۴-۶۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پروانه شیب‌دار	۱۱۴-۱۱۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴	زیر بغل سیم کش از جلو	۹۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
پرس شانه دمبل	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴	لیفت مرده زانو صاف	۸۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
نشر از پهلو خم	۱۱۴-۱۱۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴	قایقی نشسته	۹۶-۹۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
صبح بخیر	۹۸-۹۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴	ساق ایستاده	۸۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
جلو بازو هالتز	۱۵۰-۱۵۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴	پلاور با هالتز	۱۰۲-۱۰۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴
دپ نیمکت یا میله	۱۴۰-۱۴۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴	فیله کمر	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲-۱۴

برنامه سرد کردن

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه		پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه	
کشی (ص ۲۱۳ تا ۲۰۸) به مدت ۱۵ دقیقه		کشی (ص ۲۱۳ تا ۲۰۸) به مدت ۱۵ دقیقه	

طول دوره تمرین

۸ تا ۶ هفته

زمان ریکاوری (استراحت)

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

شیوه اعمال برنامه‌های جدا

روز هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
هفته ۵، ۳، ۱، ...	استراحت	A	A	B	استراحت	A	B
هفته ۶، ۴، ۲، ...	استراحت	B	B	A	استراحت	B	A

تمرین مجزا (انتخاب دوم)

جلسه A - روز تمرین کاربردی

جلسه B - روز تمرین تفکیکی

گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه					گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه				
تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه	تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه هالتر	۱۱۰-۱۱۱	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴	پرس سینه هالتر	۱۱۷-۱۱۹	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
بارفیکس	۹۴-۹۵	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴	زیر بغل سیم کش ایستاده (فشار به پایین)	۱۰۶-۱۰۷	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
پرس شانه دمبل	۱۲۵	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴	هر یک از حرکات نشر	۱۳۰-۱۳۳	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
اسکات پشت	۶۴-۶۵	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴	پشت پا دستگاه	۸۱	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
لیفت مرده زانو صاف	۸۵	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴	جلو پا دستگاه	۸۰	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
هر یک از حرکات زیر بغل	۱۲۷-۱۲۹	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴	شریک با دمبل	۱۲۸-۱۲۹	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
		۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴	هر یک از حرکات جلو بازو	۱۵۰-۱۵۷	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
					پشت بازو سیم کش ایستاده	۱۴۸-۱۴۹	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴
					ساق ایستاده	۸۴	۲	۱۰-۱۲	۱۲-۱۴

برنامه سرد کردن

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه	پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کشتی (ص ۲۱۳ تا ۲۰۸) به مدت ۱۵ دقیقه	کشتی (ص ۲۱۳ تا ۲۰۸) به مدت ۱۵ دقیقه

* طول دوره تمرین

نحوه اعمال برنامه‌های جدا

روز هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
هفته ۵، ۳، ۱، ...	استراحت	A	A	B	استراحت	A	B
هفته ۶، ۴، ۲، ...	استراحت	B	B	A	استراحت	B	A

تا ۸ هفته

* زمان ریکاوری (استراحت)

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

پرورش اندام

پرورش اندام، فرآیند رساندن حجم عضلانی بدن به حداکثر مقدار خود است. همچنین موجب کاهش چربی بدن شده، به شکلی که عضلات به راحتی از زیر پوست مشخص باشند. پرورش اندام روشی برای بهبود زیبایی بدن و همچنین به عنوان ورزشی رقابتی محسوب می‌شود که مشهورترین قهرمان آن "آرنولد شوارتزنگر" قهرمان اسبق مسابقات مستر جهانی و مستر المپیا است.

سوال: جدول‌ها چه چیزهایی را نشان می‌دهند؟

جواب: برنامه‌های این قسمت تمرینات با فشار زیاد همراه‌اند. تمرینات پایه تمرینات موثر با دستگاه‌های تمرینی و وزنه آزاد را ارائه می‌دهند. سپس دو نوع تمرین جدا توضیح داده می‌شود.

سوال: چگونه از تمرین‌های پایه استفاده کنم؟

جواب: تمرینات پایه موجب حرکت و درگیر کردن تمام بدن می‌شوند. پس از گرم کردن بدن باید تمام حرکات را از بالا به پایین جدول انجام داد. تمام تمرین‌ها به صفحه مورد نظر ارجاع داده شده‌است تا بتوان توضیحات کامل را درباره تمرین مشاهده کرد. در جدول تعداد تکرارها، ست‌ها و وزنه‌ها با یک برنامه سرد کردن توضیح داده شده‌است. مقدار وزنه مورد استفاده در تمرینات بر اساس حداکثر وزنه محاسبه می‌شود و زمانی که از وزن بدن به عنوان وزنه استفاده شود، باید تا حد واماندگی عضلانی تکرار صورت گیرد. طول دوره تمرین، تواتر تمرین و استراحت‌ها در پایین هر جدول ارائه شده‌است.

سوال: تمرینات تفکیکی چه تمریناتی هستند؟

جواب: این تمرینات از تمرینات پایه (ص ۲۳۱) شروع می‌شود و سپس تاکید را بر تمرینات پیشرفته قرار می‌دهد. در این حالت، حجم کلی تمرین افزایش نمی‌یابد اما روی عضلات تمرینات پیشرفته‌ای انجام می‌شود. پیش از انجام تمرینات تفکیکی باید تمرینات پایه تکمیل شده باشند.

سوال: تمرینات جدا چه کاری انجام می‌دهند (انتخاب

اول؟)

جواب: انتخاب اول تاکید زیادی را بر گروه‌های عضلانی دارد اما بیشتر به صورت تفکیکی انجام می‌شود. اطلاعات براساس تمرینات پایه‌است اما روزهای استراحت و تمرین در هفته با تناوب ۲ هفته‌ای تغییر می‌یابد. واژه a و b به معنی قسمتی از بدن

هشدار!

باید در مورد مقدار عضله خود واقع‌گرایانه برخورد کنید زیرا تعداد بسیار کمی از افراد به صورت ژنتیکی قابلیت افزایش زیاد حجم عضلاتی را دارند. در واقع، اگر یک فرد معمولی بخواهد به اندازه یک بدنساز حرفه‌ای تمرین کند قطعاً دچار بیش تمرینی خواهد شد. حتی اگر بتواند با تمرینات سازگار شود، بازهم نمی‌تواند (از نظر فیزیولوژیک) حجم عضلاتی بالایی بسازد. دلیل این امر، ناتوانی بازسازی عضلات افراد در بین تمرینات شدید و با فاصله کم است.

است که باید تمرین داده شود. بعد از اتمام ۲ هفته برنامه را از ابتدا و تا آخر دوره تمرینی ادامه دهید.

سوال: تمرینات جدا چه کاری انجام می‌دهند (انتخاب دوم؟)

جواب: انتخاب دوم مانند انتخاب اول است اما تمرینات چالش بیشتری را ایجاد می‌کنند، مثلاً با استفاده از تمرینات کاربردی.

سوال: آیا برای ساختن عضله بیشتر باید تمرین بیشتری داشته باشم؟

جواب: خیر. نکته کلیدی برای ساخت عضله بیشتر، تمرین هوشمندانه‌است، ولی به‌طور کلی بدنسازان تمرینات را از حالت عادی بیشتر انجام می‌دهند.

سوال: چرا در اینجا اثری از تمرینات با وزن بدن دیده نمی‌شود؟

جواب: در برنامه‌های بدنسازان اثری از تمرین با وزن بدن دیده نمی‌شود، زیرا وزن بدن محدود است و کاری برای افزایش وزن بدن نمی‌توان انجام داد. به همین دلیل در این نوع تمرینات مقاومتی جایگاه کمتری دارد.

سوال: آیا تمرینات فیزیکی (زیبایی اندام) کاربردی هستند؟

جواب: تا حد امکان بله. بهتر است تمرینات بر اساس حرکات کاربردی روزمره انجام شوند تا خطر ناهنجاری‌های بدنی یا عضلاتی را به حداقل برسانند. به‌طور کلی، هرچه تمرین تفکیکی تر باشد، کمتر کاربردی است. به‌طور طبیعی، دستگاه‌های تمرینی، حرکات و مزایای کاربردی کمتری را فراهم می‌کنند. حرکات ترکیبی و پیچیده، کشیدن‌ها، فشار دادن‌ها و اسکات بیشتر کاربردی به نظر می‌رسند. تمرینات تفکیکی در کنار حرکات کاربردی به عنوان مکمل استفاده می‌شوند.

برنامه‌های پایه

دستگاه تمرینی					وزنه آزاد				
گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه					گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه				
تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه	تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه دستگاه	۱۱۰-۱۱۱	۳-۶	۱۰-۱۲	۱۲	پرس سینه دست جمع	۱۴۶-۱۴۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
قایقی نشسته	۹۴-۹۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	اسکات پشت	۶۴-۶۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
پرس شانه دستگاه یا قایقی ایستاده سیم کش	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	زیر بغل هالتر خم	۱۰۰-۱۰۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
زیر بغل سیم کش	۶۴-۶۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	پروانه شیب دار	۱۱۴-۱۱۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
پرس پا ۴۵ درجه	۸۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	بارفیکس (دست باز)	۹۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
ساق ایستاده	۱۲۷-۱۲۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۲	پرس نظامی هالتر	۱۲۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
جلو بازو سیم کش ایستاده		۳-۶	۶-۱۲	۱۲	ساق ایستاده	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۲
پشت بازو سیم کش ایستاده یا دیپ روی کمکی روی میله	۱۴۱	۳-۶ ۳-۶	۶-۱۲	۱۲ ۱۲	جلو بازو هالتر	۱۵۰-۱۵۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۲

برنامه سرد کردن

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه	پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه
کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه	کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه
<p>■ طول دوره تمرین ۸ تا ۶ هفته</p> <p>■ تواتر برنامه ۲ تا ۳ جلسه در هفته، ۱ تا ۲ روز استراحت بین هر جلسه</p> <p>■ زمان ریکاوری (استراحت) ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها</p>	<p>■ طول دوره تمرین ۸ تا ۶ هفته</p> <p>■ تواتر برنامه ۲ تا ۳ جلسه در هفته، ۱ تا ۲ روز استراحت بین هر جلسه</p> <p>■ زمان ریکاوری (استراحت) ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها</p>

برنامه‌های مجزا

تمرین مجزا (انتخاب اول)

جلسه B- پاها و پشت

جلسه A- سینه، شانه و بازوها

گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه	تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه دستگاه	۱۱۸-۱۱۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	پشت ران دستگاه	۸۰-۸۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
پرس شانه دستگاه	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	قایق نشسته	۹۶-۹۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
کراس آور با سیم کش	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	جلو ران دستگاه	۸۰-۸۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
هر یک از حرکات نشر	۱۱۶-۱۱۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	پلاور با هالتر	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
جلو بازو هالتر	۱۳۱-۱۳۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	ساق ایستاده	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
دپ نیمکت یا میله	۱۵۴-۱۵۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	زیر بغل دمبل تک خم	۹۸-۹۹	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲

برنامه سرد کردن

برنامه سرد کردن

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه

پایین آوردن دمای بدن ۵ دقیقه

کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

■ طول دوره تمرین

۶ تا ۸ هفته

■ زمان ریکاوری (استراحت)

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

نحوه اعمال برنامه‌های جدا

روز هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
هفته ۵، ۳، ۱، ...	استراحت	A	A	B	استراحت	A	B
هفته ۶، ۴، ۲، ...	استراحت	B	B	A	استراحت	B	A

تمرین مجزا (انتخاب دوم)

جلسه A- سینه، شانه و بازوها

جلسه B- پاها و پشت

گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه	تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه هالتر	۱۱۰-۱۱۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	اسکات پشت	۶۴-۶۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
پرس شانه نظامی	۱۲۴	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	پلاور با هالتر	۱۰۲-۱۰۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
پروانه شیب دار	۱۱۴-۱۱۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	لیفت مرده رومانیایی	۸۰-۸۱	۳-۶	۶-۱۲	لیفت
کول با هالتر	۱۲۶-۱۲۷	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	زیر بغل هالتر خم	۱۰۴-۱۰۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
جلو بازو تمرکزی	۱۵۲-۱۵۳	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲	ساق ایستاده	۱۲۵	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲
جلو بازو هالتر	۱۵۰-۱۵۱	۳-۶	۶-۱۲	۱۰-۱۲					

برنامه سرد کردن

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

■ طول دوره تمرین

۶ تا ۸ هفته

■ زمان ریکاوری (استراحت)

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

نحوه اعمال برنامه‌های جدا

روز هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
هفته ۵، ۳، ۱، ...	استراحت	A	A	B	استراحت	A	B
هفته ۶، ۴، ۲، ...	استراحت	B	B	A	استراحت	B	A

قدرت بیشینه

تمرینات زیر به فرد کمک می کند تا قدرت کل بدن (از سر تا پا) را به طور قابل توجهی افزایش دهد که موجب می شود فرد تمام حرکات زندگی واقعی را به راحتی و به شکل کاملاً کاربردی انجام دهد. این تمرینات بر اساس برنامه قدرتی - استقامتی ص ۲۲۲ و ۲۲۳ و برای افزایش قدرت طی ۸ هفته طراحی شده است.

وال: جدول ها چه موضوعاتی را نشان می دهند؟

واب: دو نوع برنامه در این قسمت موجود است. نخست، تمرینات پایه و موثر برای کل بدن را ارائه می دهد و دیگری، تمرینات جدا و پیشرفته توضیح داده می شود. هر دو نوع تمرین برای اهداف قدرتی مناسب هستند اما تمرینات جدا به فرد اجازه می دهد تا روی تعدادی عضله خاص در تمرینات تمرکز کند. اطلاعات براساس تمرینات پایه است اما روزهای استراحت و تمرین در هفته با تناوب ۲ هفته ای تغییر می یابد. واژه a و b به معنی قسمتی از بدن است که باید تمرین داده شود. بعد از اتمام ۲ هفته برنامه را از ابتدا و تا آخر دوره تمرینی ادامه دهید.

وال: چگونه برنامه را دنبال کنم؟

واب: تمرینات را با وزنه ای شروع کنید که برای ۶ بار انجام دادن (۶ تکرار) چالش انگیز باشد، اما بتوان آن را کامل انجام داد. هدف برنامه، رساندن تمرین تا برداشتن حداکثر وزنه ممکن برای یک تکرار است. هر ۲ هفته یک بار تعداد تکرارها کاهش می یابد اما مقدار وزنه هر هفته افزایش می یابد؛ ۱ تا ۲/۵ کیلو برای بالا تنه و ۲ تا ۴ کیلو برای پایین تنه. هدف کلی برداشتن حداکثر وزنه ممکن برای فرد در هفته پایانی (هفته آخر) است.

برنامه کل بدن

گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه دمبل	۱۱۰-۱۱۱	۳	۶	۶
اسکات پشت	۶۴-۶۵	۳	۶	۶
زیر بغل سیم کش از جلو	۹۳	۳	۶	۶
پرس نظامی هالتر	۱۲۴	۳	۶	۶
زیر بغل هالتر خم	۱۰۰-۱۰۱	۳	۶	۶

بارها و فشار

هفته	ست	تکرار	وزنه
هفته ۱ و ۲	۳	۶	۶
هفته ۳ و ۴	۳	۴	۴
هفته ۵ و ۶	۴	۳	۳
هفته ۷ و ۸	۴	۱-۲	۲

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کشتی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

■ طول دوره تمرین

۸ هفته

■ تواتر برنامه

۳ جلسه در هفته، ۲ روز استراحت بین هر جلسه

■ زمان ریکاوری (استراحت)

۲ تا ۵ دقیقه بین تمرین ها

تمرین پیشرفته مجزا

جلسه B - پاها و پشت

جلسه A - سینه، شانه و بازوها

گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه	تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه
پرس سینه دمبل	۱۱۰-۱۱۱	۳	۶	۶	زیر بغل سیم کش ایستاده (فشار به پایین)	۱۰۶-۱۰۷	۳	۶	۶
شراک از نیمه	۱۲۹	۳	۶	۶	اسکات هالتر از جلو	۶۶	۳	۶	۶
پروانه شیب دار	۱۱۴-۱۱۵	۳	۶	۶	صبح بخیر	۱۰۴-۱۰۵	۳	۶	۶
جلو بازو شیب دار	۱۳۱-۱۳۳	۳	۶	۶	بالا رفتن از پله با هالتر	۷۶	۳	۶	۶
پشت بازو خوابیده	۱۵۴-۱۵۵	۳	۶	۶	زیر بغل دمبل روی میز شیب دار	۱۰۶-۱۰۷	۳	۶	۶
فشارها و شدت‌ها					فشارها و شدت‌ها				

هفته	ست	تکرار	وزنه	هفته	ست	تکرار	وزنه
هفته ۲ و ۱	۳	۶	۶	هفته ۲ و ۱	۳	۶	۶
هفته ۳ و ۴	۳	۴	۴	هفته ۳ و ۴	۳	۴	۴
هفته ۵ و ۶	۴	۳	۳	هفته ۵ و ۶	۴	۳	۳
هفته ۷ و ۸	۴	۱-۲	۲	هفته ۷ و ۸	۴	۱-۲	۲

برنامه سرد کردن

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه		سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه					
کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه		کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه					
نحوه اعمال برنامه های جدا							
طول دوره تمرین							
۸ هفته							
زمان ریکاوری (استراحت)							
۲ تا ۵ دقیقه بین تمرین ها							
روز هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
هفته ۵:۳۰، ۱:۰۰، ...	استراحت	A	A	A	B	استراحت	B
هفته ۶:۴۰، ۲:۰۰، ...	استراحت	B	B	B	A	استراحت	A

قدرت مرکزی تنه

عضلات مرکزی (core) به عضلاتی گفته می‌شود که در قسمت میانی بدن وجود دارد. برخی‌ها شش تکه شدن شکم را قدرت مرکزی می‌دانند اما حقیقت از این مسایل پیچیده‌تر است. در واقع، دو نوع عضلات مرکزی وجود دارد که دسته‌اول، عضلات سطحی و قابل مشاهده هستند؛ مانند راست شکمی. دسته دوم عضلات عمقی که قابل دیدن نیستند

وال: جداول چه چیزی را نشان می‌دهند؟

واب: جداول‌های زیر دو نوع تمرین را نشان می‌دهند. نخست، تمرین تفکیکی عضلات تنه و دوم، تمرینات پیچیده تنه که دو نوع مختلف آن در جدول صفحه بعد نشان داده شده است.

وال: برنامه تمرینی تفکیکی عضلات تنه چه کاری انجام می‌دهند؟

واب: در این جدول عضلات تنه به عنوان بخشی جدا در نظر گرفته شده است که از تمرینات خاص برای تقویت آن استفاده می‌شود. با ۱ تا ۲ ست ۱۰ تکراری شروع می‌شود. در حالی که تناسب و صحیح بودن حرکت حفظ می‌شود باید هر جلسه ۲ تکرار به حرکات اضافه شود و در نهایت، به ۲ ست ۵۰ تکراری برسد. در صورتی که آماده نیستید تکرارها را افزایش ندهید.

وال: برنامه تمرینی کاربردی عضلات تنه چه کاری انجام می‌دهند؟

واب: این نوع تمرین جزو تمرینات پیچیده و مورد علاقه بسیاری از مربیان حرفه‌ای است. تمرینات پیچیده آماده‌سازی عضلات تنه شامل حرکاتی می‌شوند که به منظور بهبود اجرای کلی فرد صورت می‌گیرند و به صورت تکی برای عضلات تنه مناسب‌اند.

وال: از کدام یک باید استفاده کنیم؟

واب: به‌طور کلی تمرینات کاربردی تنه بهتر است. برای مثال، وزنه برداران قدرت اجرایی تنه را با حرکات کاربردی در پاهایشان به‌دست می‌آورند. البته این موضوع فقط خاص ورزشکاران نیست، زیرا همه‌ی افراد می‌توانند حرکات اسکات و یک ضرب، دو ضرب و ... را یاد بگیرند.

تمرین تفکیکی عضلات تنه تمرین تفکیکی عضلات تنه

گرم کردن با حرکات جنبش‌پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه

تمرین	صفحه	ست	تکرار
کرانچ یا دراز و نشست (روی زمین یا توپ ثباتی)	۱۶۲-۱۶۳ ۱۶۷	۱-۲	۱۰-۵۰
کرانچ معکوس	۱۶۴	۱-۲	۱۰-۵۰
کرانچ ۴ شکل	۱۶۵	۱-۲	۱۰-۵۰
جک روی توپ	۱۷۰	۱-۲	۱۰-۵۰
خم شدن جانبی	۱۷۲	۱-۲	۱۰-۵۰
بلند کردن ۷ پا	۱۷۶-۱۷۷	۱-۲	۱۰-۵۰
شنا روی آرنج	۱۷۴	۱	NMF
شنا پهلو روی آرنج	۱۷۵	۱	NMF*

NMF* نزدیک به حد واماندگی

برنامه سرد کردن

سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه

کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه

طول دوره تمرین

۴ تا ۶ هفته

تواتر برنامه

۲-۳ جلسه در هفته، ۲-۱ روز استراحت بین هر جلسه

زمان ریکاوری (استراحت)

۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه بین تمرین‌ها

تمرین مجزا (انتخاب دوم)									
انتخاب اول					انتخاب دوم				
گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه					گرم کردن با حرکات جنبش پذیری (ص ۴۶ و ۴۷) به مدت ۱۰ دقیقه				
تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه (RM)	تمرین	صفحه	ست	تکرار	وزنه (RM)
کندن (کشش) قدرتی	۱۸۲-۱۸۳	۲-۶	۶	۶	یک ضرب قدرتی	۱۸۴-۱۸۵	۲-۶	۶	۶
پرس شانه نظامی	۹۸-۹۹	۲-۶	۶	۶	شنای زورخانه‌ای	۱۲۱	۲-۶	۶	۶
پرس سینه هالتر	۱۱۰-۱۱۱	۲-۶	۶	۶	زیر بغل قایقی سیم کش ایستاده	۹۸-۹۹	۲-۶	۶	۶
زیر بغل هالتر خم	۱۰۰-۱۰۱	۲-۶	۶	۶	لیفت مرده چمدانی	۱۷۷	۲-۶	۶	۶
پرس نظامی هالتر	۱۲۴-۱۲۵	۲-۶	۶	۶	اسکات از پشت	۶۴-۶۵	۲-۶	۶	۶
اسکات بالای سر	۱۹۴-۱۹۵	۲-۶	۶	۶	لانچ با هالتر از بالای سر	۷۳	۲-۶	۶	۶
اسکات هالتر از جلو	۶۶-۶۷	۲-۶	۶	۶	لیفت مرده زانو صاف	۸۵	۲-۶	۶	۶
لیفت مرده هالتر	۸۶-۸۷	۲-۶	۶	۶					
برنامه سرد کردن					برنامه سرد کردن				
سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه					سرد کردن معمولی به مدت ۵ دقیقه				
کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه					کشی (ص ۲۰۸ تا ۲۱۳) به مدت ۱۵ دقیقه				
<p>■ طول دوره تمرین ۴ تا ۶ هفته</p> <p>■ تواتر تمرین ۲-۳ جلسه در هفته، ۱-۲ روز استراحت بین جلسات</p> <p>■ زمان ریکاوری (استراحت) ۲ تا ۵ دقیقه بین تمرین‌ها</p>					<p>■ افزایش حجم و بار در تمام حالات تکنیک صحیح باید حفظ شود</p> <p>زمان نیز می‌تواند اضافه شود:</p> <p>۱ تا ۲ کیلو برای بالا تنه</p> <p>۲ تا ۴ کیلو برای پایین تنه</p> <p>یا به ست‌ها اضافه شود، تا حداکثر ۶ ست</p>				

تمرینات اختصاصی ورزشی

سوال: تمام تمرینات این کتاب موجب افزایش قدرت می‌شوند. به هر حال سهم زیادی از این تمرینات نیز به حرکات خاص ورزشی اختصاص دارد. تقریباً تمام ورزشکاران علاوه بر تمریناتشان به باشگاه‌های ورزشی می‌روند و به تمرینات قدرتی مشغول می‌شوند تا به اجرایشان کمک شود.

جواب: بیشتر اشکال تمرینی این کتاب به صورت گروه‌های تمرینی ارایه شده، نوع تمرین در زیر آنها نوشته شده و به صفحه مورد نظر ارجاع داده شده‌است. در مورد گروه‌های تمرینی در جدول نیز توضیح داده شده‌است. می‌توانید با استفاده از این جدول‌ها، درگیر بودن عضلات مختلف در حرکت و به ورزش مورد نظر پی ببرید.

تمام تمرینات این کتاب موجب افزایش قدرت می‌شوند. به هر حال سهم زیادی از این تمرینات نیز به حرکات خاص ورزشی اختصاص دارد. تقریباً تمام ورزشکاران علاوه بر تمریناتشان به باشگاه‌های ورزشی می‌روند و به تمرینات قدرتی مشغول می‌شوند تا به اجرایشان کمک شود.

سوال: اسکات‌ها چه کاری می‌کنند؟

جواب: اسکات کلید ساخت قدرت برای ستون بدن است. اغلب اسکات را برای تقویت پاها یا شکل تخصصی‌تر برای عضلات چهارسر ران استفاده می‌کنند اما در واقع، این حرکت برای پا، تثبیت کننده‌های مچ پا، عضلات ساق، تثبیت کننده‌های زانو، همسترینگ، نزدیک کننده‌ها و دور کننده‌ها، کشاله، سרینی‌ها و تمام عضلات مرکزی تنه مفید است.

گروه‌های تمرینی

اسکات‌ها

انواع

اسکات پشت (ص ۶۴ و ۶۵)

اسکات سامو (ص ۶۴ تنوع)

اسکات جلو هالتر (ص ۶۶ و ۶۷)

هاک اسکات (ص ۶۶ و ۶۷)

اسکات جلو سنگین (ص ۱۹۲ و ۹۳)

اسکات با هالتر بالای سر (ص ۱۹۴ و ۱۹۵)

گروه‌های تمرینی

اسکات و لانج پا باز (تک پا)

انواع

اسکات دمبل پا باز (تک پا) (ص ۶۸)

اسکات پا باز (تک پا) با هالتر بالای سر (ص ۶۹)

اسکات بلغاری پا باز (تک پا) (ص ۷۰)

اسکات بلغاری دمبل پا باز (تک پا) (ص ۷۱)

لانج با هالتر (ص ۷۲)

لانج با هالتر بالای سر (ص ۷۳)

لانج جلو (ص ۷۴)

لانج پهلو (ص ۷۵)

بالا رفتن از پله با هالتر (ص ۷۶ و ۷۷)

سوال: اسکات‌ها و لانج‌های پا باز (تک پا) چه

کاری می‌کنند؟

جواب: این حرکات موجب تقویت تک پا می‌شوند. بیشتر ورزش‌ها شامل حرکاتی است که وزن بدن را به خارج روی یک پا می‌اندازد و سپس ورزشکار مجبور است برای برگشت به داخل، وزن را به قسمت داخلی پای دیگر منتقل کند. این کار مستلزم داشتن قدرت در یک پا است که اسکات و لانج پا باز (تک پا) این را فراهم می‌کند.

سوال: لیفت مرده (زانو خم) چه کاری می‌کند؟

جواب: این حرکت مانند اسکات است با این تفاوت که موقعیت هالتر متفاوت است؛ روی زمین قرار دارد و با توجه به خم بودن زانوها و تنه، شکل تمرین عوض می‌شود. در لیفت مرده هالتر در سمت جلو ورزشکار و در مرکز تعادل او است.

گروه تمرینی

لیفت مرده (زانو خم)

انواع

لیفت مرده با هالتر (ص ۸۶ و ۸۷)

لیفت مرده با دمبل (ص ۸۷ تنوع)

لیفت چمدان (ص ۱۷۶ و ۱۷۷)

- سوال:** آیا این تمرینات فقط به ورزشکاران ارتباط دارد؟
- جواب:** خیر. این تمرینات برای هر فردی که به دنبال بهبود در اجرای ورزشی باشد، از مبتدی تا پیشرفته مفید است.
- سوال:** چرا از این تمرینات به عنوان حرکات ورزشی اختصاصی نام برده می‌شود؟
- جواب:** حرکات کاربردی را که حرکات و فشارهای مفصلی را برای ورزشکار تکرار می‌کند، حرکات خاص ورزشی می‌نامند. برای مثال، لیفت‌های (بلند کردن‌های) پویا که توسط ورزشکاران و مربیان حاضر در ورزش‌های انفجاری مانند فوتبال آمریکایی و دو و میدانی، از حرکات مورد علاقه محسوب می‌شوند.

<p>سوال: چرا اسکات‌ها مهم هستند؟</p> <p>جواب: اسکات برای افزایش قدرت اختصاصی پاها در ورزش ضروری است و همچنین به عنوان پایه‌ای برای حرکات و دَوَهای انفجاری محسوب می‌شود. اسکات موجب قوی شدن بدن و بهبود وضعیت بدنی نیز می‌شود. و همچنین یکی از بهترین تمرین عضلات مرکزی تنه است. انواع مختلفی از اسکات وجود دارد که با توجه به ورزش مورد نظر انتخاب می‌شود.</p>	<p>سوال: اسکات برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟</p> <p>جواب: اسکات‌ها تقریباً برای تمام ورزش‌ها مفید هستند. در صورت ورزشکار بودن باید اسکات جزو تمرینات فرد باشد. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).</p>
<p>سوال: چرا اسکات‌ها و لانج‌های پا باز (تک پا) برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟</p> <p>جواب: ورزش‌های کمی وجود دارند که قدرت تک پا در آنها بی‌اهمیت باشند مانند قایقرانی یا پاورلیفتینگ. بنابراین تمرینات یاد شده در بیشتر ورزش‌ها مانند فوتبال، هاکی، راگبی، بسکتبال و تنیس کاربرد دارد. تمام ورزش‌هایی که نیاز به تغییر مسیر دارند مانند هاکی کاملاً با این حرکات مرتبط هستند. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).</p>	<p>سوال: چرا اسکات‌ها و لانج‌های پا باز (تک پا) مهم هستند؟</p> <p>جواب: ورزشکار در تمام انواع دویدن‌ها در هر لحظه روی یک پا قرار دارد. بنابراین، داشتن قدرت تک پا برای همه‌ی ورزشکاران ضروری است. برای مثال، پتانسیل صدمه، صرف انرژی و ناکارآمدی در ورزشکاری که قدرت و ثبات مناسبی در مچ پا، زانو و مفصل ران را ندارد، بالاست. در صورت وجود تغییر مسیر در ورزشی خاص که در بیشتر آنها موجود است، لانج چند جهت را انجام دهید.</p>
<p>سوال: لیفت مرده (زانو خم) برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟</p> <p>جواب: لیفت مرده برای جودوکاران و پرتاب‌کنندگان چکش تجویز می‌شود و همچنین برای قایق‌رانان که نیاز به کشیدن دارند و بازیکنان راگبی که با کشیدن حریف همراه است، مفید است. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).</p>	<p>سوال: چرا لیفت مرده (زانو خم) مهم است؟</p> <p>جواب: لیفت مرده نیز مانند اسکات برای تمام ورزشکاران اهمیت دارد، اما به‌طور خاص، در ورزش‌های نیازمند گرفتن با دست، بلند کردن و کشیدن نیز مهم است. همچنین انواع لیفت مرده به‌ویژه لیفت چمدان برای تقویت عضلات مرکزی تنه مفید هستند.</p> <p>در بیشتر ورزش‌ها وزن به‌طور نامناسبی اعمال می‌شود و به‌همین دلیل لیفت مرده چمدانی از بهترین تمرینات برای آمادگی در این حالت است.</p>

گروه تمرینی

لیفت مرده (پا صاف)

انواع

لیفت مرده زانو صاف (لیفت پشت) (ص ۸۵)

لیفت رومانیایی (ص ۸۸ و ۸۹)

صبح بخیر (ص ۱۰۴ و ۱۰۵)

وال : لیفت مرده (پا صاف) چه کاری انجام می دهد؟

واب : نسخه پا صاف لیفت مرده موجب تقویت همسترینگ، کمر و سرینی ها می شود. از آن جایی که زانو خم نمی شود بنابراین کمتر کاربردی هستند.

گروه تمرینی

بارفیکس

انواع

بارفیکس کمکی (ص ۹۲)

زیر بغل سیم کش از جلو (ص ۹۳)

زیر بغل سیم کش از جلو دست باز (ص ۹۳ تنوع)

بارفیکس (ص ۹۴-۹۵)

بارفیکس با گرفتن متفاوت (ص ۹۴ تنوع)

وال : بارفیکس چه کاری انجام می دهد؟

واب : بارفیکس ها برای تقویت قدرت کلی بدن و مخصوصا قدرت کشیدن بازوها، پشت و قدرت گرفتن دست بسیار عالی هستند.

گروه تمرینی

پارویی نشسته

انواع

قایقی نشسته (ص ۹۶ و ۹۷)

قایقی ایستاده سیم کش (ص ۹۸ و ۹۹)

زیر بغل دمبل روی میز شیب دار (نشر خم روی میز شیب دار) (ص ۱۰۶ و ۱۰۷)

وال : پارویی نشسته چه کاری انجام می دهد؟

واب : این حرکت موجب تقویت بالا تنه مخصوصا پشت و قدرت گرفتن می شود.

گروه تمرینی

پارویی ایستاده

انواع

قایقی ایستاده سیم کش (ص ۹۸ و ۹۹)

زیر بغل دمبل تک خم (ص ۹۸ و ۹۹)

زیر بغل هالتر خم (ص ۱۰۰ و ۱۰۱)

کول هالتر (ص ۱۲۶ و ۱۲۷)

کول دمبل (ص ۱۲۶ تنوع)

وال : پارویی ایستاده چه کاری انجام می دهد؟

واب : این حرکت موجب تقویت اتصال بالا تنه به پایین تنه در ناحیه مرکزی و به طور اختصاصی در حرکت کشیدن و همچنین موجب تقویت گرفتن می شود.

سوال: چرا حرکات لیفت مرده (پا صاف) مهم هستند؟

جواب: دلیل عمده انجام لیفت مرده پا صاف برای تقویت عضلات همسترینگ است که از آسیب‌های زانو مخصوصا در زنان ورزشکار جلوگیری می‌کند. بدنسازان نیز برای تقویت همسترینگ با اهداف زیبایی از آن استفاده می‌کنند.

سوال: لیفت مرده (پا صاف) برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: جدای از اهداف زیبایی در بدنسازان، این حرکت در جودوکاران و پرتاب‌کنندگان چکش که به قدرت بالای همسترینگ و ثبات زانو نیازمندند، انجام می‌شود. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

سوال: چرا بارفیکس مهم است؟

جواب: اگرچه ورزش‌های کمی وجود دارد که مستلزم تحمل وزن کامل بدن باشد اما در صخره‌نوردان و ژیمناست‌ها که قدرت را در این نواحی نیاز دارند بسیار با اهمیت است. همچنین در ورزشکارانی که روی عضلات سینه تمرکز زیادی می‌کنند برای کنترل عدم تعادل عضلانی مفید است.

سوال: بارفیکس برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: صخره‌نوردان و ژیمناست‌ها که به کرات نیازمند تحمل وزن کامل بدن خود هستند، از این تمرینات سود زیادی می‌برند. این حرکت همچنین در ورزش‌هایی که نیازمند گرفتن و کشیدن هستند اهمیت دارد، مانند پرتاب چکش، کشتی، جودو و راگبی. بسیاری از ورزش‌های دیگر نیز در مرحله آماده‌سازی از این تمرینات سود زیادی می‌برند. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

سوال: چرا پارویی نشسته مهم است؟

جواب: افزایش قدرت در پشت و بالا تنه مخصوصا در حرکات کشیدن برای همه‌ی ورزشکاران ضرورت دارد.

سوال: پارویی نشسته برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: قایقرانان از این حرکات بهره زیادی می‌برند مانند بارفیکس، همچنین در ورزش‌های نیازمند گرفتن و کشیدن اهمیت دارد، مانند پرتاب چکش، کشتی، جودو و راگبی. این حرکت موجب تقویت اتصال بالا تنه به پایین تنه در ناحیه مرکزی و به طور اختصاصی در حرکت کشیدن می‌شود که نیازمند تمرین اختصاصی است. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

سوال: چرا پارویی ایستاده مهم است؟

جواب: در بیشتر ورزش‌ها که فرد نیازمند کشیدن در حالت ایستاده است، این حرکت بسیار کاربرد دارد. کشیدن تک دست اگر بدن در حمایت دست و زانو باشد، برای ثبات بدن به‌ویژه در زندگی واقعی بسیار تاثیرگذار است.

سوال: پارویی ایستاده برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: بیشتر ورزش‌ها از قدرت ناشی از تمرینات کشیدن‌های ایستاده سود می‌برند، مخصوصا ورزش‌هایی که نیازمند ایستادن و کشیدن هستند، مانند پرتاب چکش، جودو، قایقرانی و راگبی. پارویی ایستاده در بیشتر ورزش‌ها هنگام مرحله آماده‌سازی قدرت مفید است. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

گروه تمرینی

کشیدن دست صاف

انواع

پلاور با هالتر (ص ۱۰۲ و ۱۰۳)

پلاور با میله EZ (ص ۱۰۲ تغییرات)

پلاور با دمبل (ص ۱۰۲ تغییرات)

زیر بغل سیم‌کش ایستاده (فشار به پایین) (ص ۱۰۶ و ۱۰۷)

سوال: کشیدن دست صاف چه کاری انجام می‌دهد؟

جواب: این تمرین موجب تقویت حرکت کشیدن بازو از بالا به سمت پایین می‌شود.

گروه تمرینی

حرکات پرسی: سینه

انواع

پرس سینه هالتر (ص ۱۱۰ و ۱۱۱)

پرس سینه دمبل (ص ۱۱۰ و ۱۱۱)

پرس نیمکت شیب‌دار (بالا سینه) با هالتر (ص ۱۱۲)

پرس نیمکت شیب‌دار (بالا سینه) با دمبل (ص ۱۱۲)

شنا روی دست (۱۲۰)

شنا روی توپ (ص ۱۲ تغییرات)

شنای زورخانه‌ای (ص ۱۲۱)

پرس سینه دست جمع (۱۴۶ و ۱۴۷)

شنا دست جمع (ص ۱۴۶ تغییرات)

سوال: حرکات پرسی چه کاری انجام می‌دهند؟

جواب: حرکات پرسی مخصوصاً پرس سینه در حالت خوابیده موجب تقویت سینه، شانه و پشت بازو می‌شود.

گروه تمرینی

پرس‌های شانه / بالای سر

انواع

پرس نظامی هالتر (ص ۱۲۴)

پرس سرشانه دمبل (ص ۱۲۵)

پرس بالای سر پا باز (تک پا) (ص ۲۰۲)

سوال: پرس شانه بالای سر چه کاری انجام می‌دهد؟

جواب: پرس شانه مانند پرس سینه است، اما در زاویه‌ای متفاوت. این تمرینات برای افزایش قدرت و ثبات عمومی شانه مخصوصاً در بالای سر عالی هستند. بهتر است این حرکات در حالت ایستاده انجام شوند. البته نوع نشسته آن در پرورش اندام نیز انجام می‌شود.

سوال: چرا کشیدن دست صاف مهم است؟

جواب: در ورزش‌هایی که این حالت (کشیدن بازو از بالا به پایین) تداعی می‌شود و همچنین در پیشگیری از آسیب دیدگی بسیار اهمیت دارند.

سوال: کشیدن دست صاف برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: این حرکت در ورزش‌های شنا (پروانه و کرال)، کریکت و سرویس زدن تنیس کاربرد دارد. به هر حال حرکات بازو در این ورزش‌ها پیچیده و نیازمند تقویت دیگر عضلات نیز است. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

سوال: چرا حرکات پرسی مهم هستند؟

جواب: توسعه قدرت پرسی در ورزش‌های نیازمند این حرکت مانند فشار دادن به زمین یا حریف اهمیت دارد.

سوال: حرکات پرسی برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: در رشته‌های کشتی، فوتبال (دروازه‌بان) و راگبی که ورزشکار نیازمند حرکت پرسی است، استفاده می‌شود. همچنین در ورزش‌هایی مانند بوکس و پرتاب وزنه که نیازمند قدرت و ثبات شانه هستند، مفید است و در پیشگیری از آسیب نیز نقش ایفا می‌کند. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

سوال: چرا پرس شانه بالای سر مهم است؟

جواب: در حالت ایستاده این حرکت تمام بدن درگیر می‌شود. برعکس پرس سینه، در این حرکت وزنه می‌تواند به شکل انفجاری حرکت داده شود. حرکاتی مانند پرس فشاری در بالای سر می‌تواند بیشتر عضلات بدن همچون پاها، تنه، شانه و بازوها را درگیر کند.

سوال: پرس شانه بالای سر برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

جواب: بیشتر ورزش‌ها در مرحله آماده‌سازی از این حرکت سود می‌برند. مشت زدن در ورزش‌های رزمی و پرتاب وزنه به شکل مستقیم از این حرکت بهره‌می‌گیرند. در راگبی که حمله‌کننده نیازمند فشار دادن حریف در خط مستقیم است از این حرکات استفاده می‌شود. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

گروه تمرینی

چرخش های شانه

انواع

چرخش خارجی بازو با دمبل خوابیده (ص ۱۳۵)

چرخش داخلی بازو (ص ۱۳۶ و ۱۳۷)

چرخش خارجی بازو (ص ۱۳۶ و ۱۳۷)

سوال: چرخش های شانه چه کاری انجام می دهد؟

جواب: مفصل شانه بسیار تحرک پذیر است و همین امر موجب در معرض صدمه بودن آن می شود. صدمه بیشتر در عضلات چرخاننده سر دستی که مسئول نگه داری بازو در مفصل شانه هستند، مخصوصا در حرکات چرخش داخلی و چرخش خارجی.

گروه تمرینی

چرخش های کابل / تیر زنی

انواع

تیر زنی (ص ۱۷۸)

تیر زنی با سیم کش از پایین (ص ۱۷۸ تغییرات)

سوال: باریکس چه کاری انجام می دهد؟

جواب: تیر زنی با سیم کش مانند تیر زنی موجب افزایش قدرت و توان انفجاری و برعکس، مقاومت در حرکات انفجاری می شود. دستگاه های کابلی برای این نوع تمرینات و تقریبا تمام تمرینات چرخشی مفید هستند.

گروه تمرینی

لیفت های پویا

انواع

کشش راست انفجاری ص ۱۸۲

یک ضرب انفجاری ص ۱۸۴

کشش راست انفجاری از سر زانو ص ۱۸۶

یک ضرب قدرتی از سر زانو ص ۱۸۸

کشش نشسته ص ۱۹۰

یک ضرب پا باز ص ۲۰۰

بالا کشیدن از وسط ص ۲۰۴

سوال: لیفت های پویا چه کاری انجام می دهد؟

جواب: لیفت های پویا برای توسعه حداکثر قدرت و موفقیت در ورزش ها طراحی شده اند. لیفت های پویا شامل حرکات قدرتی و توانی همزمان با زدن مچ، زانو و مفصل ران (باز شدن سه گانه) می شود.

گروه تمرینی

اسکات پرشی

سوال: اسکات پرشی چه کاری انجام می دهد؟

جواب: اسکات پرشی بیشتر مزایای لیفت های پویا را دارد، است اما نیازی به یادگیری تکنیک ندارد.

وال: چرا چرخش‌های شانه مهم هستند؟

واب: چرا چرخش‌های شانه مهم هستند؟

تقویت عضلات شانه برای اجرای ورزشی و پیشگیری از آسیب بسیار اهمیت دارد و همچنین برخی مریان و فیزیوتراپ‌ها این حرکات را با این هدف تجویز می‌کنند. البته برخی دیگر حرکت‌ها مانند snatch (صفحه ۲۰۲ و ۲۰۳) برای تقویت "چرخاننده سر دستی" بسیار اثر گذارند.

وال: چرخش‌های شانه برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

واب: تقریباً تمام ورزش‌های که نیازمند حرکت شانه هستند، از این تمرینات مخصوصاً برای پیشگیری از آسیب دیدگی بهره می‌برند. حتی در صورت انجام تمرین‌های دیگر شانه، بازهم می‌تواند مفید باشد. کشتی‌گیران و ورزشکاران راکتی از این تمرینات به شکل مستقیم سود می‌برند. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

وال: چرا چرخش‌های کابل چوب مهم هستند؟

واب: ورزش‌های بسیار کمی هستند که از قدرت چرخشی استفاده نمی‌کنند. بنابراین، برای تمام تمرینات جزئی، حیاتی محسوب می‌شوند. در صورت نیاز به چرخش انفجاری می‌توان از حرکت تیرزنی انفجاری استفاده کرد. در صورت نیاز به ثبات و مقاومت فقط از چرخش دست‌ها در حالی که تنه ثابت باشد، استفاده کنید.

وال: چرخش‌های کابل چوب برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

واب: تقریباً تمام ورزش‌ها دارای حرکات چرخشی هستند، مانند گلف، بوکس، بیسبال، پرتاب وزنه و ورزش‌های راکتی. برخی ورزش‌ها که چرخش کمتری دارند؛ مانند پاورلیفتینگ، بهره کمی از این حرکات می‌برند، اما ورزشکاران در بسیاری از ورزش‌ها نیازمند مقاومت در برابر نیروهای چرخشی (مثلاً در مکانیزم دویدن) هستند. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

وال: چرا لیفت‌های پویا مهم است؟

واب: برخی ورزش‌های انفجاری مانند پرش‌ها و دوها شامل بازشدن سه گانه مفصل هستند که در این حرکت‌ها دیده می‌شوند. در حالت بالا کشیدن، قسمت کشیدن نیز مهم است که در آن کاهش شتاب وجود دارد. این تمرین در ورزش‌هایی که ورزشکار نیازمند کاهش شتاب در تغییر مسیر و فرود آمدن باشد، بسیار کاربرد دارد.

وال: لیفت‌های پویا برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شوند؟

واب: وزنه برداران به‌طور مشخص از این حرکت سود می‌برند اما در تمام ورزش‌هایی که نیازمند سرعت، توان، ثبات، تعادل و کنترل باشد، مفید است. برخی اوقات شاید جدا کردن پاها در نوع پا باز (تک پا) این حرکت بتواند روی سرعت و شتاب اثر بسزایی داشته باشد. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

وال: چرا اسکات پرشی مهم است؟

واب: لیفت‌های پویا بسیار مفید هستند، اما برای یادگیری به زمان نیاز دارند و ورزشکاران زیادی زمانی را صرف یادگیری این تکنیک می‌کنند و در نهایت نیز قادر به اضافه کردن وزنه نمی‌شوند؛ اما حرکت اسکات پرشی به یادگیری نیاز ندارد و شاید به همان اندازه برای بازشدن سه گانه مفید باشد.

وال: اسکات پرشی برای چه ورزش‌هایی انجام می‌شود؟

واب: مانند بالا کشیدن‌های پویا، این حرکت در تمام ورزش‌هایی که نیازمند سرعت، توان، ثبات، تعادل و کنترل باشد، مفید است. (در ص ۲۴۶ و ۲۴۷ لیست ورزش‌های مرتبط نوشته شده است).

ماتریس تخصصی ورزش

اصطلاح «تخصصی ورزش» برای تمریناتی به کار می‌رود که حرکات یک ورزشکار را در رشته او منعکس می‌کند. این به شما اجازه می‌دهد که ورزش‌های مختلف را به انواع حرکات عمومی آنها تقسیم کرده، آن

[illegible]

ورزش‌های لیست شده، تدوین شده‌است و هر گروه از تمرینات این کتاب با توجه به ارتباط آنها با رشته مربوطه که خواهید دید، دسته‌بندی شده‌اند: ارتباط مستقیم (مربع سیاه)، ارتباط جزیی یا عمومی (مربع خالی) و عدم ارتباط (خالی). در مورد اسکواش یا راکتبال، اسکات‌ها ارتباط عمومی یا جزیی دارند، در حالی که اسکات‌های پا باز و لانچ‌ها ارتباط مستقیم دارند. اگرچه توسعه قدرت هر جفت پا در اسکواش و راکتبال در سطح بنیادی

[illegible]

واژه‌نامه توصیفی

دستگاه سیم کش / Cable Pulley Machine: دستگاهی برای تمرین مقاومتی که می‌توان شکل‌هایی از وزنه مانند سیم و طناب و دستگیره‌های مختلف را به آن نصب کرد. نیرو به وسیله یک یا چند قرقره در آن منتقل می‌شود هدف آن، حفظ مقاومت در تمام دامنه حرکتی است.

کالری / Calorie: واحد رایج انرژی دریافتی یا مصرفی.

کربوهیدرات / Carbohydrates: گروهی از ترکیبات ارگانیک شامل قند، نشاسته و سلولز کربو هیدرات جزئی حیاتی از رژیم غذایی و معمول‌ترین منبع انرژی مصرفی در جانداران است.

عضلات قلبی / Cardiac muscle: نوعی از عضلات غیرارادی که دیواره قلب را تشکیل می‌دهد.

کشیدن و بالا بردن یا دوزرب / Clean and Jerk: یک تکنیک دو بخشی از بالا بردن وزنه که از قوانین وزنه‌برداری المپیک است. شامل بلند کردن وزنه (هالتر) تا شانه و سپس بالا بردن آن تا بالای سر (به اندازه طول دست‌ها)، بازوها و آرنج صاف است.

سرد کردن / Cool-Down: مقطع زمانی پس از تمرین اصلی که فرد در آن از حرکاتی مانند راه رفتن، دوی نرم یا کشش‌های آرام استفاده می‌کند. این مرحله برای بازگشت به حالت قبل از تمرین انجام می‌شود.

آماده سازی / Conditioning: برنامه تمرینی که برای بهبود عملکرد و آماده شدن برای یک رویداد ورزشی طراحی می‌شود.

کراتین / Creatine: ترکیب شیمیایی که به وسیله بدن ساخته می‌شود یا از طریق غذا (اصولاً گوشت) جذب می‌شود و برای ذخیره انرژی و تامین بافت عضلانی استفاده می‌شود.

ست‌های کاهشی / Drop Set: شکلی از تمرین با وزنه است که در آن یک ست از تمرین خاصی تا واماندگی عضلانی انجام می‌شود، سپس بلافاصله وزن کم می‌شود و دوباره تا واماندگی عضلانی اجرا می‌شود.

دمبل / Dumbbell: نوعی وزنه آزاد که از یک میله کوچک و دو قطعه وزنه در دو انتهای آن تشکیل شده است. می‌توان آن را یک دستی نیز بلند کرد.

تمرینات پویا / Dynamic exercise: هر گونه فعالیتی که در آن مفاصل و عضلات حرکت کنند.

بالا برنده / Erector: عضله‌ای که بخشی از بدن را بالا می‌کشد.

باز کننده / Extensor: عضله‌ای که برای افزایش زاویه عمل می‌کند. برای مثال، صاف کردن آرنج که اکثراً به صورت مکمل با تا کننده عمل می‌کند.

چربی‌ها / Fats: گروهی از ترکیبات ارگانیک شامل چربی‌های حیوانی مانند کره و چربی‌های گیاهی مانند چربی دانه‌ها، چربی از منابع تاثیرگذار در رژیم غذایی است و اعمال حیاتی در شیمی بدن انجام می‌دهد.

تاکننده یا خم کننده / Flexor: عضله‌ای که زاویه مفصل را کاهش می‌دهد. برای مثال تا کردن آرنج، که اکثراً به صورت مکمل با باز کننده عمل می‌کند.

وزنه‌های آزاد / Free Weight: وزنه‌ای که به دستگاه متصل نیست، مانند هالتر یا دمبل.

شاخص گلیسمیک (قندی) / GI (Glycaemic Index): روشی برای کمی سازی تاثیر یک کربوهیدرات خاص روی میزان قند خون که از ۰ تا ۱۰۰ محاسبه می‌شود. غذاهای با شاخص قندی بالا آنهایی هستند که سریع شکسته می‌شوند و انرژی را آزاد می‌کنند.

یک تکرار بیشینه / 1RM: مقدار باری که به عنوان درصدی از یک تکرار بیشینه در یک حرکت برداشته می‌شود.

یک تکرار بیشینه / 1RM (One Repetition Maximum): حداکثر وزنه‌ای که می‌توان برای تکرار در یک حرکت خاص جابه‌جا کرد.

دور کننده / Abductor: عضله‌ای که موجب دور کردن عضو از بدن می‌شود. (عضله‌ای که یک عضو را از بدن دور می‌کند).

نزدیک کننده / adductor: عضله‌ای که یک عضو را به بدن نزدیک می‌کند. (عضله‌ای که موجب نزدیک شدن عضو به بدن می‌شود).

هوازی / Aerobic: فرآیندی که مستلزم اکسیژن است. متابولیسم هوازی در فعالیت‌های طولانی مدت و کم شدت مانند دو ها و شناهای استقامتی، اتفاق می‌افتد.

گرفتن مختلط / Alternating grip: گرفتن میله به صورتی که یک دست رو به بدن و دست دیگر، رو به بیرون از بدن باشد. این شکل گرفتن از چرخش میله‌های سنگین در دست‌ها جلوگیری می‌کند و هنگام کار با وزنه‌ای بسیار سنگین به ویژه در اجرای لیفت مرده، توصیه می‌شود.

بی هوازی / Anaerobic: فرآیندی که بدون حضور اکسیژن رخ می‌دهد؛ متابولیسم بی هوازی که در فعالیت‌های شدید، کوتاه مدت، مانند وزنه برداری و دوی سرعت اتفاق می‌افتد.

عضلات مخالف / Antagonist muscle: عضله‌هایی که به صورت دو گانه فلکشن و اکستنشن یک مفصل را انجام می‌دهند؛ برای نمونه، انقباض یکی از آن دو عضله سبب حرکت اندام در یک جهت می‌شود و انقباض دیگری اندام را در جهت مخالف حرکت می‌دهد.

قدامی یا جلویی / Anterior: قسمت جلویی یک سطح در مقابل خلفی.

هالتر / Barbell: نوعی از وزنه آزاد که به شکل میله‌ای بلند (معمولاً فلزی) است و می‌توان وزنه‌های مختلفی را در دو انتها روی آن سوار کرد. طول آن به حدی است که بتوانید حداقل دست را هنگام گرفتن به اندازه عرض شانه باز کنید. در برخی موارد وزنه روی آن ثابت است و اما بیشتری می‌توان دیسک‌های وزنه را روی آن گذاشت و با یک حلقه آنها را سفت کرد.

نیاز پایه انرژی / BER (Basic Energy Requirement): میزان کالری مورد نیاز بدن در حال استراحت.

دوسر / Biceps: هر عضله‌ای که دو سر ثابت داشته باشد اما بیشتر به اختصار برای دوسر بازویی که در جلو بازو قرار دارد، به کار می‌رود.

نرخ متابولیک پایه / BMR (Basic Metabolic Rate): حداقل میزان انرژی (یا کالری) که بدن برای زنده ماندن نیاز دارد. اغلب BMR حدود دوسوم انرژی مصرفی روزانه است.

درصد چربی بدن / Body Fat Percentage: وزن چربی بدن که به شکل درصدی از وزن کل بدن نشان داده می‌شود.

شاخص توده بدن / BMI (Body Mass Index): میزان چربی بر اساس قد و وزن که برای مردان و زنان بزرگسال به کار می‌رود. این شاخص برای افراد متوسط مفید است، اما برای ورزشکاران به خصوص با حجم عضلانی بالا باید با احتیاط تفسیر شود.

چگالی استخوان / Bone density: مقدار بافت استخوانی در یک حجم ثابت آن.

کربوهیدرات (که انرژی بدن را تأمین می‌کند، پروتئین برای نمو و ترمیم عضله، مورد نیاز است.

چهارسر / Quadriceps: هر عضله‌ای که چهارسر داشته باشد، ولی اغلب برای عضله چهارسررانی به کار می‌رود.

رژیم یا برنامه / Regimen: یک برنامه منظم تمرینی و غذایی دستیابی به نتایج از پیش تعیین شده.

فاصله‌های استراحت / Rest Interval: استراحت بین ست‌های یک تمرین با هدف ریکاوری عضله انجام می‌شود.

تکرار (rep) / Repetition (rep): یک حرکت کامل تمرینی از شروع تا پایان و برگشت.

تمرینات مقاومتی / Resistance Training: هر نوع تمرینی که در آن عضله در مقابل یک مقاومت منقبض می‌شود. مقاومت می‌تواند از نوع وزنه، کش ارتجاعی و یا وزن بدن باشد.

ست / Set: مجموع تکرارهای مشخص از یک حرکت.

کمربند شانه‌ای / Shoulder girdle: محل اتصالات شانه که موجب حرکت شانه و آرنج می‌شود. حلقه‌ای از استخوان‌ها در واقع یک حلقه ناقص در ناحیه شانه که نقطه اتصالی را برای عضلات حرکت‌دهنده شانه و آرنج تشکیل می‌دهند.

بالا کشیدن یک ضرب یا اسنچ / Snatch: یکی از تکنیک‌های بلند کردن که همراه دوضرب از رشته‌های وزنه‌برداری المپیک است. این تکنیک شامل بالا بردن هالتر به بالای سر از روی زمین (یا اغلب از روی سکو) در یک حرکت پیوسته (بدون مکث و توقف) است.

تمرین قدرتی / Strength training: نوعی تمرین مقاومتی که هدف آن، افزایش قدرت عضلات اسکلتی است.

مکمل / Supplement: هر نوع غذای آماده به شکل پودر، قرص یا مایع که شامل مواد مغذی باشد.

وتر یا تاندون / Tendon: نوعی بافت هم‌بند که عضله را به استخوان متصل می‌کند. همچنین موجب انتقال نیرو از عضله به استخوان می‌شود.

سه‌سر / Triceps: هر عضله‌ای که دارای سه‌سر باشد. البته بیشتر برای سه‌سر بازویی به کار می‌رود که موجب باز شدن آرنج می‌شود.

ویتامین / Vitamin: هر نوع از گروه ترکیبات شیمیایی که برای سلامت بدن ضروری است. بیشتر ویتامین‌ها توسط خود بدن ساخته نمی‌شوند و باید به کمک مواد غذایی تأمین شوند.

گرم کردن / Warm-up: مجموعه‌ای از حرکات بدن با فشار کم که برای آماده کردن عضلات، شش‌ها، قلب و عروق برای فعالیت‌های سنگین‌تر استفاده می‌شود. گرم کردن بیشتر شامل تمرینات پویا و فشار پایین قلب عروقی است.

گرفتن دست از رو / Overhand Grip: گرفتن میله وزنه‌ها به صورتی که پشت دست به طرف صورت باشد.

گرفتن دست از زیر / Underhand Grip: گرفتن میله وزنه‌ها به صورتی که کف دست رو به صورت باشد.

سر ثابت (عضله) / Head (of a muscle): قسمت بالایی یا محل اتصال عضله.

همئوستاز / Homeostasis: فرآیندی که به طریق آن محیط داخلی بدن خود را تنظیم می‌کند تا در حالت ثابت و متعادلی بماند.

هایپرتروفی / Hypertrophy: افزایش در اندازه عضله یا سلول‌های عضلانی به ویژه افزایش در توده عضلانی.

تمرین تناوبی / Interval training: نوعی تمرین که در آن دوره‌های کوتاه کار در حدود شدت پیشینه به‌طور متناوب با دوره‌های استراحت یا فعالیت سبک ترکیب می‌شوند.

ایزومتریک/هم طول / Isometric: تمرینی که در آن عضله کار می‌کند، اما انقباض آن ملاحظه نمی‌شود و طول آن تغییری نمی‌کند مانند زمانی که به یک شیء بی‌حرکت فشار می‌آورید.

ایزوتونیک/هم تنش / Isotonic: نوعی تمرین که در آن عضله در مقابل یک مقاومت ثابت فعالیت می‌کند. عضله تا زمانی که مقاومت ثابت باشد، منقبض است.

نوار لگنی- درشتنی یا ایلوتیبیال / ITB (Iliotibial Band): گروهی از فیبرهای محکم که از بخش خارجی ران تا زانو کشیده می‌شود و هنگام دویدن به عنوان تثبیت کننده عمل می‌کند.

اسید لاکتیک / lactic acid: فرآورده‌هایی از تنفس بی‌هوازی که در هنگام فعالیت شدید در بدن تجمع می‌کند و به فرآورده‌های شیمیایی مانند کرامپ عضلانی منجر می‌شود.

جانبی / Lateral: ناحیه‌ای مربوط به قسمت خارجی و طرفی بدن؛ مثلاً حرکت به طرفین.

رباط / Ligament: بافت نرمی که یک استخوان را به استخوان دیگر (در ناحیه مفاصل) وصل می‌کند.

متابولیسم یا سوخت و ساز / Metabolism: مجموع فرآورده‌های شیمیایی در بدن، شامل آنابولیسم (ساخت) و کاتابولیسم (شکستن).

مواد معدنی / Mineral: هر جزء غیر ارگانیک (پایه کربنی ندارد) که برای عملکرد طبیعی بدن لازم است و به کمک رژیم غذایی تأمین می‌شود.

وضعیت خنثای ستون فقرات / Neutral Spine: حالتی از ستون مهره‌ها که به عنوان وضعیت بدن خوب شناخته می‌شود. در این حالت، ستون مهره‌ها کاملاً صاف نیست و کمی انحنا در پایین و بالای آن وجود دارد. همچنین بهترین و قوی‌ترین حالت است که در بیشتر تمرینات باید حفظ شود.

سازگاری عصبی / Neural adaptation: سازگاری سیستم عصبی در پاسخ به تمرینات قدرتی. افزایش فعالیت عصبی در عضلات می‌تواند با افزایش اندک در اندازه عضله، افزایش زیادی در قدرت به ویژه در شروع تمرینات به همراه داشته باشد.

اضافه بار / Overload: افزایش تدریجی وزنه‌ای که در یک حرکت خاص استفاده می‌شود. این عمل برای سازگاری بدن به پاسخ‌های تمرین است.

خلفی یا عقبی / Posterior: قسمت عقب یک سطح در مقابل قدامی.

توان / Power: مقدار نیرویی که در یک زمان خاص تولید می‌شود. ترکیب سرعت و قدرت است.

پاورلیفتینگ / Power lifting: ورزشی با هدف برداشتن یک هالتر با حداکثر وزنه، که شامل سه رویداد اسکات، پرس سینه و لیفت مرده است.

پروتئین / Protein: یکی از سه درشت مغذی (در کنار چربی و



بامداد کتاب

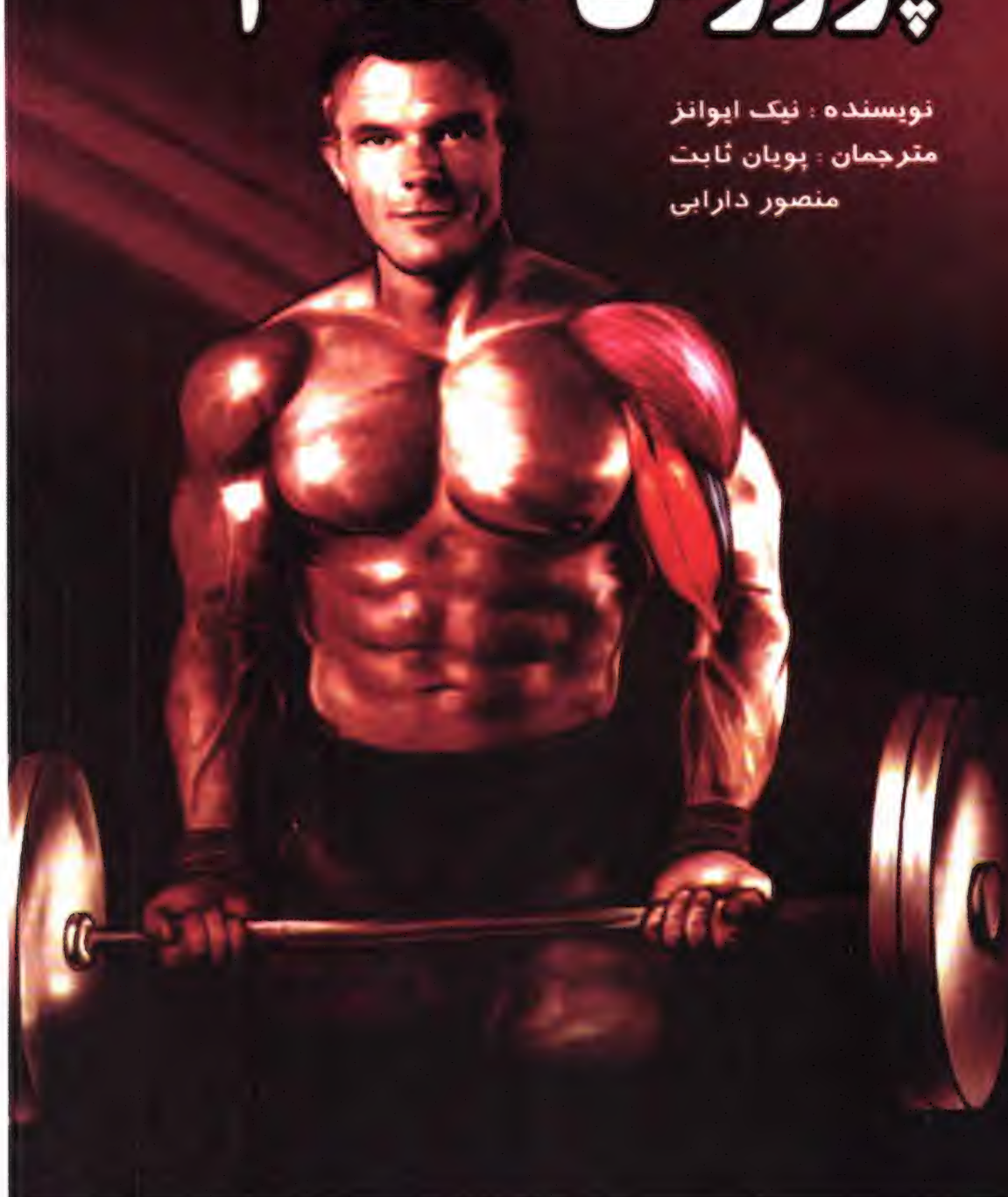
آناتومی

پروورش اندام

نویسنده : نیک ایوانز

مترجمان : پویان ثابت

منصور دارابی



ورزش
SPORT

۱۰۱ برنامه تمرینی پرورش اندام

میکائیل برک



ترجمه: داود بیات (مربی رسمی فدراسیون پرورش اندام)



آناتومی تمرینات قدرتی

پروورش اندام



فردریک دلاویر

ترجمه :

مه پری قاسم نژاد

سعیده ایرانی صفت



مکمل‌های غذایی

در ورزش



مایک گرین وود - داگلاس اس. کالمن
ترجمه :

دکتر عباس زارعی

(استادیار دانشگاه کاشان، گروه زبان انگلیسی)

دکتر محمدجواد پوروقار

(استادیار دانشگاه کاشان، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ورزش
SPORT

تمرینات قدرتی

مهارت‌ها

باب بریدل ترجمه: علی پشادادی - سید محمد حسینی

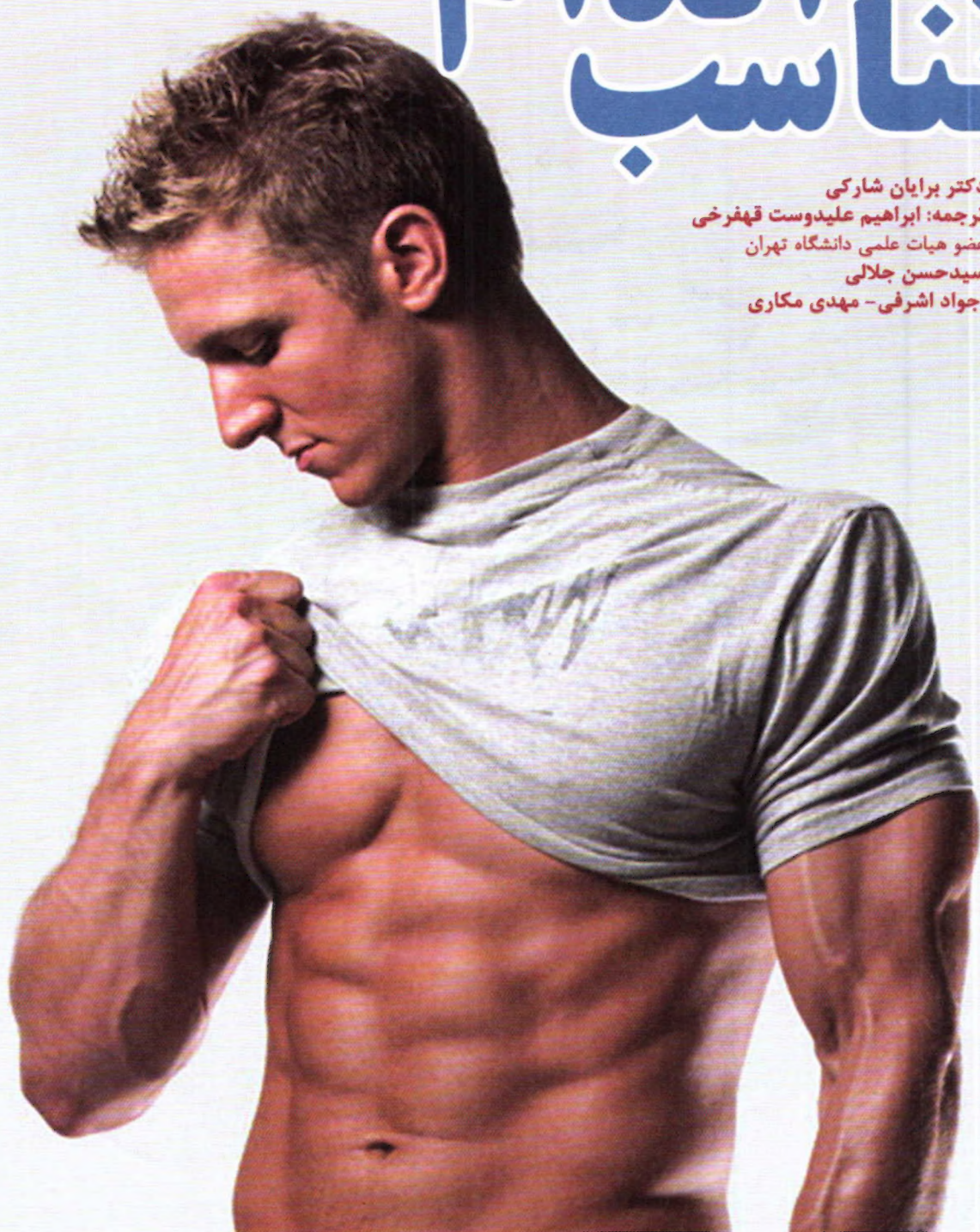


ورزش
SPORT

راهنمای علمی کاربردی

اندام تناسب

دکتر برایان شارکی
ترجمه: ابراهیم علیدوست قهفرخی
عضو هیات علمی دانشگاه تهران
سیدحسن جلالی
جواد اشرفی - مهدی مکاری





بامداد کتاب

تمرینات

عضلات شکم

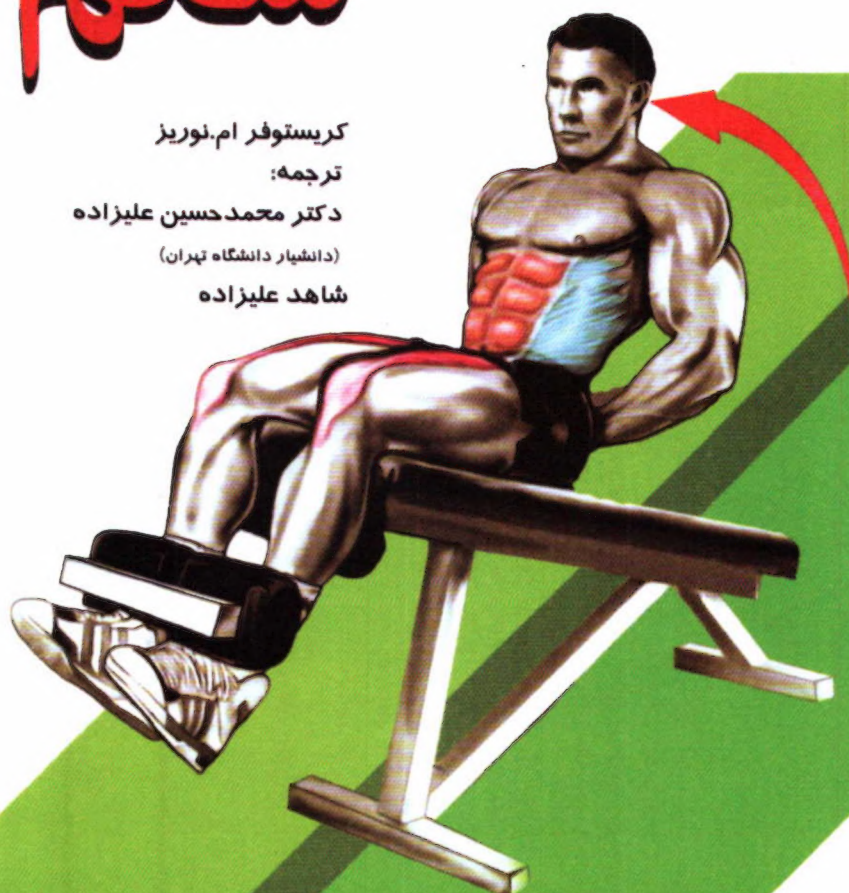
کریستوفر ام. نوریز

ترجمه:

دکتر محمد حسین علیزاده

(دانشیار دانشگاه تهران)

شاهد علیزاده



STRENGTH TRAINING

The Complete Step by Step

کتاب تمرینات قدرتی، مخاطب پسند و مجهز به بسیاری از توصیه‌های مفید بوده و برای همه کسانی که در تمرینات قدرتی شرکت می‌کنند، یک منبع مناسب و جامع است.

این کتاب رویکردی کاربردی و شفاف به موضوع برنامه‌های تمرین دارد و دربرگیرنده نمونه برنامه‌های هدفمند و متناسب با نیازهای افراد است.

عکس‌های هر تمرین، راهنمایی گام به گام و روشن برای هر حرکت است و به طور مفصل عضلات درگیر در هر حرکت و چگونگی انجام هر تمرین را با بهترین تکنیک به شما نشان می‌دهد.

بامداد
SPORT



www.bamdadketab.com